



**Οργανώνεται από την Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς τριήμερο Εργαστήριο με θέμα:**

**«Η εφαρμογή της Ενσυνειδητότητας (Mindfulness) σε άτομα με χρόνιες ή απειλητικές για τη ζωή ασθένειες».**

**Παρασκευή 10 Μαΐου έως Κυριακή 12 Μαΐου 2024**

**Ώρες Εργαστηρίου: 11:00 – 19:00**

**Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί στην αγγλική γλώσσα με ταυτόχρονη μετάφραση στα Ελληνικά.**

**Χώρος διεξαγωγής εργαστηρίου: Αλεξανδρουπόλεως 25, Τ.Κ. 11527, Αθήνα.**

Το Εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί από την **Dr Trish Bartley, πιστοποιημένη δασκάλα/εκπαιδευτρια** στην ενσυνειδητότητα (senior mindfulness teacher trainer), καθώς και συγγραφέα αντίστοιχων επιστημονικών συγγραμμάτων. Αποτελεί ένα από τα ιδρυτικά μέλη του Κέντρου Έρευνας και Πρακτικής της Ενσυνειδητότητας στο Πανεπιστήμιο Μπάνγκορ του Ηνωμένου Βασιλείου (Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor University, UK) - όπου ηγήθηκε της διδακτικής ενότητας για την Ενσυνειδητότητα (Advanced level) στο αντίστοιχο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα για 15 χρόνια.

**Σε ποιους απευθύνεται αυτό το εργαστήριο;**

Αυτή η εκπαίδευση απευθύνεται σε όσους ενδιαφέρονται για την ενσυνειδητότητα και θα ήθελαν να διερευνήσουν τι μπορεί να προσφέρει στους ίδιους και την εργασία τους.

Απευθύνεται σε ψυχολόγους, ψυχιάτρους, επαγγελματίες υγείας/κοινωνικής φροντίδας που εργάζονται ατομικά ή ομαδικά με άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα σωματικής υγείας - είτε πρόκειται για χρόνιες, είτε για απειλητικές ή περιοριστικές για τη ζωή ασθένειες.

Έχει διαπιστωθεί ότι η ενσυνειδητότητα προσφέρει πολλαπλά οφέλη σε άτομα που βιώνουν χρόνιο άγχος και πίεση. Δεν υπάρχουν ακόμα επαρκή ερευνητικά δεδομένα, ωστόσο υπάρχουν πολλά υποσχόμενες έρευνες που δείχνουν ότι η πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ευεξίας και των επαγγελματιών υγείας (Lomas et al., 2018, Kriakous et al., 2021).

Αυτή η εκπαίδευση προσφέρει την ευκαιρία όχι μόνο να μάθουμε να καλλιεργούμε θετικά την αυτοφροντίδα - αλλά και να εξασκηθούμε σε τρόπους μέσω των οποίων ως επαγγελματίες θα βελτιώσουμε το κλινικό μας έργο στις συνεδρίες μας με τους ασθενείς/θεραπευόμενούς μας. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να ωφελήσει τόσο εμάς ως επαγγελματίες υγείας και τους ασθενείς μας όσο και τις οικογένειές τους.

Πρόκειται για ένα εισαγωγικό εργαστήριο - οπότε δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στην ενσυνειδητότητα. Το μόνο που χρειάζεται είναι ένα ενδιαφέρον για το τι μπορεί να προσφέρει η ενσυνειδητότητα στην εργασία σας ή/και στη δική σας ευημερία.

### **Επισκόπηση εργαστηρίου**

Αυτό το τριήμερο εργαστήριο θα προσφέρει στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στην πρακτική και τη θεωρία της ενσυνειδητότητας. Θα έχετε την ευκαιρία να βιώσετε και τις τέσσερις βασικές πρακτικές της ενσυνειδητότητας και να μάθετε πολλές σύντομες προσιτές πρακτικές που μπορείτε να εφαρμόσετε στην καθημερινή ζωή, στη δουλειά και στο σπίτι σας.

Η εκπαίδευση θα είναι βιωματική και θα περιλαμβάνει την ευαισθητοποίηση στο τραύμα - και ως εκ τούτου θα προσφέρει πολλές ευκαιρίες να προβληματιστείτε και να μάθετε πώς η ενσυνειδητότητα καλλιεργεί τρόπους ρύθμισης του συναισθήματος, αύξησης της επίγνωσης των ευχάριστων εμπειριών και διαχείρισης των δυσκολιών της

ζωής μέσα από μία διαφορετική οπτική. Το εργαστήριο θα περιλαμβάνει κάποιες σύντομες αναφορές σε τεκμηριωμένες έρευνες τόσο σε σχέση με την ευημερία και την αυτοφροντίδα των επαγγελματιών υγείας όσο και με την υποστήριξη των θεραπευομένων τους με σωματικές παθήσεις, όπως ο καρκίνος. Η διαδικασία της εκπαίδευσης θα είναι βιωματική, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μάθουν από τη δική τους άμεση εμπειρία, προκειμένου να ωφεληθούν οι ίδιοι, αλλά και να αρχίσουν να βρίσκουν τρόπους εφαρμογής στην εργασία τους.

Θα συμπεριληφθούν σύντομες πρακτικές ενσυνειδητότητας, οι οποίες είναι πολύ απλές στην εφαρμογή, αλλά είναι δύσκολο να τις θυμόμαστε μέσα στην πολυάσχολη ζωή μας. Αυτό το εργαστήριο θα σας δώσει τη δυνατότητα να ενσωματώσετε τρόπους υπενθύμισης της πρακτικής της ενσυνειδητότητας και μέχρι το τέλος του εργαστηρίου, με επαρκή πρόθεση, θα είστε σε καλό δρόμο για να καλλιεργήσετε μία ή δύο από αυτές τις πρακτικές ώστε να γίνουν τακτικές συνήθειες στις οποίες θα μπορείτε να επιστρέψετε και να στηρίζετε καθημερινά.

Δεδομένου ότι το εργαστήριο δεν είναι μια επαγγελματική εκπαίδευση δασκάλων - αυτό θα είναι απλώς μια αρχή - αλλά για όσους από εσάς ενδιαφέρεστε και είστε πρόθυμοι να εξασκηθείτε με συνέπεια σε όσα μαθαίνετε κατά τη διάρκεια των τριών ημερών, θα είναι δυνατόν να αρχίσετε να ενσωματώνετε την ενσυνειδητότητα και τις πρακτικές της στις θεραπευτικές συνεδρίες σας με τους θεραπευόμενους, αφού πρώτα θα τις έχετε ενσωματώσει στη δική σας ζωή.

**Παρασκευή 10 Μαΐου** - Πρώτη ημέρα - επισκόπηση συνεδριών

**ΩΡΕΣ: 11:00 – 19:00**

(4 συνεδρίες διάρκειας 1,5 ώρας με διαλείμματα για καφέ/τσάι και μεσημεριανό γεύμα)

- **Γενικός προσανατολισμός** για το εργαστήριο
- **Διαμόρφωση της ομάδας**, γνωριμία,
- **Πρώτα βήματα στην ενσυνειδητότητα** - εισαγωγή και ορισμοί.

- Επιλογή της πρόθεσης στην πράξη από κοινού και επανασύνδεση με αυτό που πραγματικά έχει σημασία στη ζωή και την εργασία.
- Μάθηση και εξάσκηση στο **να επιστρέφουμε στην επίγνωση της παρούσας στιγμής** των σωματικών αισθήσεων και της αισθητηριακής εμπειρίας.
- **Μια βασική πρακτική που επικεντρώνεται στην επίγνωση του σώματος.**

Κάθε μέρα θα περιλαμβάνονται **σύντομες πρακτικές** που θα είναι προσιτές και εύκολες για να τις παίρνετε μαζί σας στα διαλείμματα και να τις χρησιμοποιείτε στο σπίτι και στη δουλειά. Αυτές θα αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια των τριών ημερών, έτσι ώστε να γίνονται σταδιακά πιο οικείες και να είναι εύκολο να τις θυμάστε.

**Σάββατο 11 Μαΐου** - Δεύτερη ημέρα - επισκόπηση συνεδριών

**ΩΡΕΣ : 11:00 – 19:00**

(4 συνεδρίες διάρκειας 1,5 ώρας με διαλείμματα για καφέ/τσάι και μεσημεριανό γεύμα)

- **Επανασύνδεση** της ομάδας, περίγραμμα του προγράμματος και ανασκόπηση της πρακτικής ως εργασία για το σπίτι.
- **Μια βασική πρακτική που επικεντρώνεται στην κίνηση του σώματος.**
- **Διερεύνηση** και αναστοχαστική συζήτηση - Τι κάνουμε ήδη για να κινήσουμε το σώμα; Πώς μπορούμε να φέρουμε την ενσυνείδητη επίγνωση στην καθημερινή κίνηση και **τι μπορεί να προσφέρει αυτό;**
- Θεωρητική παρουσίαση **Mindfulness Based Cognitive Therapy for Cancer (MBCT-Ca)** και διατύπωση του Μοντέλου Τριων Κύκλων (**The Three Circle Model**) με κάποια ερευνητικά στοιχεία. Ερωτήσεις και απαντήσεις / συζήτηση - και διερεύνηση τρόπων σύνδεσης της θεωρίας με τα σχετικά θεραπευτικά πλαίσια που εργάζονται οι συμμετέχοντες και με όσα έχουμε μάθει.
- Ο ρόλος της **ευχάριστης εμπειρίας στην ενσυνειδητότητα** - επιστροφή στο σώμα - και τι προσφέρει αυτό.

**Οι σύντομες πρακτικές** θα συνεχίσουν να διαμορφώνονται μέσα στην ημέρα - με διάλειμμα και πρακτική στο σπίτι με στόχο την καλλιέργεια της συνήθειας της "επιστροφής" για επανασύνδεση με την επίγνωση της παρούσας στιγμής.

**Κυριακή 12 Μαΐου** - Τρίτη ημέρα - επισκόπηση συνεδριών

**ΩΡΕΣ: 11:00 – 19:00**

(4 συνεδρίες διάρκειας 1,5 ώρας με διαλείμματα για καφέ/τσάι και μεσημεριανό γεύμα)

- **Επανασύνδεση** της ομάδας, περίγραμμα του προγράμματος και ανασκόπηση της πρακτικής στο σπίτι.
- **Μια βασική πρακτική που επικεντρώνεται στην αναπνοή / και σε εναλλακτικές άγκυρες της προσοχής.**
- **Διερεύνηση** και αναστοχαστική συζήτηση - η αναπνοή, το τραύμα και η χρήση εναλλακτικών αγκυρών. **Τι μπορεί να προσφέρει αυτό;**
- **Διαχείριση δυσάρεστων εμπειριών** - χρήση της ενσυνειδητότητας για να επιστρέψουμε στο σώμα - και τι προσφέρει αυτό.
- **Καθοδήγηση σύντομων πρακτικών** σε τριάδες - πώς, γιατί και πότε.
- Συνδέοντας αυτά που μάθαμε με την καθημερινή ζωή και εργασία. Ορισμένες προειδοποιήσεις και εφαρμογές. Επόμενα βήματα στην ενσυνειδητότητα;
- **Ανασκόπηση**, τι αποκομίσατε, επόμενα βήματα και κλείσιμο.

**Κόστος Εργαστηρίου: 270 ευρώ**

**25% έκπτωση στα μέλη της ΕΕΕΣ με την επίδειξη της κάρτας μέλους της ΕΕΕΣ**

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας λόγω περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων (μέγιστος αριθμός 30).

Δηλώσεις συμμετοχής: Γραμματεία της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς μέσω τηλεφώνου 210-7252583 και email [info@eees.gr](mailto:info@eees.gr)

Ωρες & Ημέρες λειτουργίας γραμματείας:

Τρίτη: 16.00' - 20.00'

Παρασκευή: 10.00' - 14.00'

### **Σύντομο βιογραφικό της Trish Bartley**

*Trish Bartley has been involved in Mindfulness-Based Cognitive Therapy from the beginning and was supported by John Teasdale and Mark Williams (MBCT founders) to adapt/develop MBCT for people with cancer (Bartley, 2012 & Bartley, 2017).*

*She has worked with groups and group work training all her working life. She co-wrote Teaching Mindfulness-based Groups (Bartley & Griffith, 2022). She offers mindfulness-based teacher training, mindfulness retreats and workshops in the UK, Europe and occasionally further afield. She has taught MBCT to people with cancer, in groups and 1to1 to those with advanced illness, for over 20 years.*

*Bartley, T. (2003). Holding Up the Sky: Love, Power and Learning in the Development of a Community. Community Links*

*Bartley, T. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer: Gently Turning Towards. Wiley- Blackwell*

*Bartley, T. (2017). Mindfulness: A Kindly Approach to Being with Cancer. Wiley-Blackwell*

*Bartley, T. & Griffith, G. (2022). Teaching Mindfulness-Based Groups. Pavilion Publishing & Media. Ltd.*

*Griffith, G.M., Bartley, T., & Crane, R.S., (2019). The Inside Out Group Model: Teaching Groups in Mindfulness-Based Programs. Mindfulness, 10, 1315-1327.*