

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

2021

«MBSR»

Ενημερωτικό έντυπο

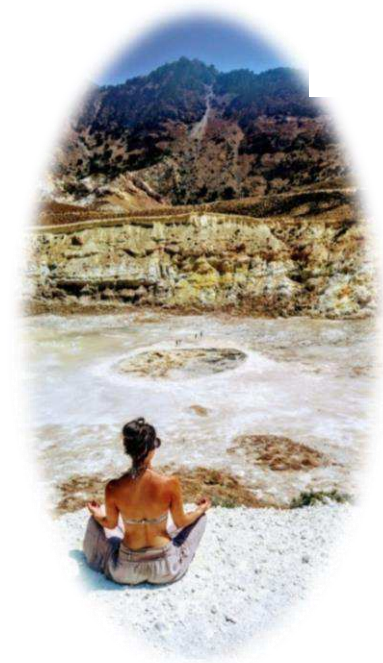
Ροζίνα Παλαιολόγου

Ψυχολόγος
Πιστοποιημένη στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία
Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
University Massachusetts & Brown

Κηφισίας 118 Β, Ψυχικό
6979682586

rozinapalaiologou.gr
doitthefertilityway.com

e-mail: rozina.palaiologou@gmail.com



ΤΙ ΕΙΝΑΙ MINDFULNESS

Mindfulness ή ενσυνειδητότητα, σύμφωνα με το δημιουργό του προγράμματος MBSR, Δρ. Jon Kabat-Zinn είναι “η επίγνωση που προκύπτει όταν παρατηρούμε προσεκτικά αυτό που βιώνουμε κάθε στιγμή στο παρόν, με επιτρεπτική διάθεση, χωρίς κριτική.” Αυτό καλλιεργείται ως στάση ζωής, η οποία μας επιτρέπει να βιώνουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας με τέτοιο τρόπο ώστε να αναδεικνύεται η παροδικότητά και η υποκειμενικότητά τους.

Μέσω της εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα μαθαίνουμε να αλλάζουμε τον τρόπο με τον οποίο σχετιζόμαστε με στρεσογόνες σκέψεις και γεγονότα στη ζωή μας, μειώνοντας την αυτοματοποιημένη αντίδραση σε καθημερινά συναισθήματα και βελτιώνοντας την ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε με περισσότερη ψυχραιμία και αποτελεσματικότητα. Αυτή η στάση ζωής καλλιεργείται συστηματικά μέσα από την εξάσκηση, σε διάφορες απλές τεχνικές εστίασης και επαναφοράς την προσοχής στις αισθήσεις του σώματος, τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή το περιβάλλον, τη διαχείριση συναισθημάτων αλλά και τη συνειδητή καλλιέργεια χαρακτηριστικών όπως καλοσύνη, συμπόνοια και ενσυναίσθηση προς τον εαυτό και τους γύρω μας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «MBSR»

Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR). Το πρόγραμμα είναι ομαδικό και ολοκληρώνεται σε **8 συνεδρίες των 2,5 ωρών** καθώς και μία ημέρα εντατικής εξάσκησης 7 ωρών. Η πρακτική περιλαμβάνει εστίαση στην αναπνοή, στις αισθήσεις του σώματος (body scan), ήπιες διατάσεις μέσω hatha yoga και διαλογισμό περπατήματος. Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στο να βρίσκονται ολοένα και περισσότερο σε επαφή με το παρούσα εμπειρία, ακόμη και σε απλές στιγμές της καθημερινής ζωής.

Οι συναντήσεις αποτελούνται από σύντομες διδακτικές παρουσιάσεις εστιάζοντας κυρίως στα παρακάτω:

- Μηχανισμοί στρες
- Αυτόματος πιλότος, μηχανισμός «αυτόματη σκέψη – αντίδραση»
- Δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις
- Αρνητικά συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις (πόνος – δυσφορία)

και όλα τα παραπάνω σε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο ομαδικής διεργασίας και διερεύνησης, χωρίς κανένα συμμετέχων να μπαίνει στο επίκεντρο.

ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ & ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Συνάντηση προσανατολισμού (2 - 2,5 ώρες)
- 8 ομαδικές συναντήσεις 2,5 ωρών (31 ώρες καθοδήγησης)
- Μία ολόημερη συνάντηση 7 ωρών (Σάββατο ή Κυριακή, εκτός των 8 ομαδικών συναντήσεων)
- Πρακτική εξάσκηση στο σπίτι 45' – 60' καθημερινά
- Χρειάζεται κανείς να δεσμευτεί να παρακολουθήσει και τις 8 συναντήσεις και να κάνει πρακτική εξάσκηση στο σπίτι. Εάν δεν έχετε τη δυνατότητα να δεσμευτείτε σε αυτό αυτό το διάστημα, καλύτερα να σκεφτείτε να συμμετέχετε κάποια άλλη χρονική περίοδο.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Η πρώτη συνάντηση στο πρόγραμμα MBSR έχει σκοπό την περιγραφή του και συμπεριλαμβάνει λεπτομέρειες της διαδικασίας. Η παρακολούθηση της συνάντησης αυτής είναι προαπαιτούμενη για να συμμετέχει κανείς στο πρόγραμμα. Κατά τη διάρκεια της ανοιχτής ενημερωτικής συνάντησης δίνεται η δυνατότητα:

- Να μάθετε σχετικά με το MBSR, να κάνετε ερωτήσεις, διευκρινήσεις,
- Να γνωρίσετε την εκπαιδύτρια.
- Να γνωρίσετε βιωματικά τι είναι η πρακτική mindfulness.
- Να αποφασίσετε αν τελικά θέλετε να συμμετέχετε στο πρόγραμμα.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ MBSR

Το MBSR εφαρμόζεται παγκοσμίως σε εύρος παθήσεων ενώ καλύπτεται από ασφαλιστικές εταιρείες στο εξωτερικό καθώς και από το εθνικό σύστημα υγείας της Αγγλίας. Ιατροί των παρακάτω παθήσεων παραπέμπουν τους ασθενείς τους να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα.

Ιατρικές παθήσεις: χρόνιες ασθένειες ή πόνος, αυτοάνοσα νοσήματα, υπέρταση, ινομυαλγία, υπογονιμότητα, κεφαλαλγίες, καρκίνος, καρδιακές παθήσεις, άσθμα, δερματικές παθήσεις, προβλήματα στο πεπτικό σύστημα.

Ψυχολογικές διαταραχές: κρίσεις πανικού, ψυχαναγκαστική διαταραχή, κοινωνικό άγχος, αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, χρόνια κόπωση, διαταραχές ύπνου, μετατραυματικό στρες, σύνδρομο burnout.

Πρόληψη υγείας, βελτίωση λειτουργίας ανοσοποιητικού και καλύτερη ποιότητα ζωής.

ΟΦΕΛΗ

Στο πρόγραμμα μπορούν να συμμετέχουν όλοι, ανεξαρτήτως ηλικίας, εκπαίδευσης ή μορφωτικού επιπέδου. Υπάρχουν συμμετέχοντες που έρχονται με δική τους πρωτοβουλία και άλλοι μετά από σύσταση ιατρού ή του ψυχολόγου. Συμμετέχοντες που αν και είναι υγιείς, νιώθουν ότι ο ρυθμός της ζωής τους βρίσκεται “εκτός ελέγχου” ή “δε νιώθουν ο εαυτός τους” και επιδιώκουν να είναι πιο ήρεμοι και να απολαμβάνουν την ζωή περισσότερο.

Μέσα από το πρόγραμμα επιτυγχάνεται:

- Διαχείριση & μείωση στρες.
- Καλλιέργεια επίγνωσης των σκέψεων και επιλογή δράσης (όχι αντίδρασης).
- Βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων.
- Μείωση αντίληψης πόνου.
- Αύξηση ανθεκτικότητας στη σωματική και συναισθηματική δυσφορία.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

- Οκτώ (8) συνεδρίες/20.5 ώρες άμεσης εκπαίδευσης (7 συναντήσεις x 2,5 ώρες, 1 συνάντηση x 3 ώρες).
- Δύο ατομικές online συναντήσεις με την εκπαιδευτριά.
- Αναλυτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα ατομικής πρακτικής (36 ώρες).
- Ακουστικό και έντυπο υλικό υποστήριξης ατομικής πρακτικής.
- Εκπαίδευση από εξουσιοδοτημένη εκπαιδευτριά MBSR (Center For Mindfulness, University of Massachusetts & Brown).
- Δωρεάν συμμετοχή στις ολοήμερες συναντήσεις μελλοντικών προγραμμάτων.
- Βεβαίωση παρακολούθησης (εφόσον ολοκληρώθηκε συμμετοχή στο σύνολο των ωρών και της ολοήμερης συνάντησης).

Τεχνικές Προϋποθέσεις

- H/W: Desktop – laptop. Σύνδεση ίντερνετ (ταχύτητα 24 Mbps+). Κάμερα & Μικρόφωνο (ενσωματωμένη ή εξωτερική. Ηχεία ή ακουστικά..
- S/W: Εγκατάσταση εφαρμογής Zoom.

Παρέχεται:

- Γραπτό Υλικό.
- Ηχογραφημένοι διαλογισμοί.

ΚΟΣΤΟΣ

- Ατομικό κόστος συμμετοχής: 350 €.
- 2+συμμετέχοντες: 315 €.

ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

- Παρακολούθηση και των 8 συναντήσεων.
- Ατομική πρακτική στο σπίτι τουλάχιστον 45'/ημέρα, 6 ημέρες την εβδομάδα, καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Συμπληρώστε τη **Φόρμα Στοιχείων** δηλώνοντας έτσι το ενδιαφέρον σας για να συμμετέχετε στο πρόγραμμα.

(1) Τα πεδία με (*) είναι υποχρεωτικά. Ολοκληρώνοντας τη, τη στέλνετε στο e-mail:

rozina.palaiologou@gmail.com .Οι πληροφορίες που δίνετε είναι αυστηρά εμπιστευτικές και πρόσβαση έχει μόνο η εκπαιδεύτρια του προγράμματος.

(2) Μετά την αποστολή της **Φόρμας Στοιχείων**, θα σας αποσταλεί email με πληροφορίες για προγραμματισμό σύντομης βιντεοκλήσης / γνωριμίας με τη συντονίστρια/εκπαιδεύτρια του προγράμματος διάρκειας περίπου 15'.

"You can't stop the waves, but you can learn to surf!"

Jon Kabat Zin.