



E.E.E.S.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Compassionate Mind Training (CMT)

Εκ μέρους της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς, σας προσκαλούμε σε έναν νέο κύκλο “Εκπαίδευσης του Συμπνευτικού Νου” , ένα πρωτοποριακό σεμινάριο 8 εβδομαδιαίων συναντήσεων που θα ξεκινήσει στις 11 Ιανουαρίου 2018 στην Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς.

Η εκπαίδευση χρησιμοποιεί τεχνικές βασισμένες στη **Θεραπεία εστιασμένη στη Συμπόνια** (Compassion Focused Therapy) και είναι προσαρμοσμένο στο εκπαιδευτικό υλικό και τις βιωματικές ασκήσεις του Compassionate Mind Training των **Drs Chris Irons** και **Charlie Heriot-Maitland**.

Η ψυχολόγος **Έλλη Θεολούλη MSc** θα σας μεταφέρει τη γνώση και κλινική της εμπειρία στην ανάπτυξη του συμπνευτικού νου για τη βελτίωση της ευεξίας και την αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων.

Στην εκπαίδευση οι συμμετέχοντες θα καλλιεργήσουν τις **δεξιότητες**:

- Στην κατανόηση του νου και των συναισθημάτων
- στην αναπνοή
- στην επίγνωση (mindfulness)
- στην εικονοποιητική φαντασία και
- στη συμπόνια για τον εαυτό

Θα μάθουν πως να χρησιμοποιούν το συμπνευτικό νου για να **ισορροπούν** έντονα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. θυμός, άγχος, ντροπή), να μειώσουν την **αυτοεπίκριση**, να διαχειρίζονται καλύτερα το στρες και να βελτιώσουν τη **σχέση** τους με τον εαυτό και τους άλλους.

Για την συμμετοχή δεν απαιτείται προηγούμενη σχετική εμπειρία. Η εκπαίδευση απευθύνεται τόσο σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας/γιατρούς, φροντιστές, νοσηλευτές, εκπαιδευτικούς, γονείς όσο και όσους ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τη συμπόνια στην προσωπική, οικογενειακή και επαγγελματική τους ζωή.

Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης.

Από 11 Ιανουαρίου έως 1 Μαρτίου 2018

(11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3)

Κάθε Πέμπτη 6:30 - 8:30 μμ

Κόστος: 180 ευρώ

Πληροφορίες/Εγγραφές : τηλ. 210 7252583, info@ees.gr www.eees.gr