



**ΕΕΕΣ**

**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 Συμπονετικού Νου” , ένα πρωτοποριακό σεμινάριο 8 εβδομαδιαίων συναντήσεων που θα πραγματοποιηθεί για τέταρτη χρονιά στην Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς από τις 25 Φεβρουαρίου έως τις 14 Απριλίου 2020 .

Η Εκπαίδευση του Συμπονετικού Νου - [Compassionate Mind Training](#) των **Drs Chris Irons** και **Charlie Heriot-Maitland** πραγματοποιείται τακτικά στο Λονδίνο για το ευρύ κοινό και επαγγελματίες ψυχικής υγείας και βασίζεται στη θεωρία του Paul Gilbert και τις τεχνικές της **Θεραπείας εστιασμένης στη Συμπόνια** (Compassion Focused Therapy, CFT).

Η ψυχολόγος **Έλλη Θολούλη**, μέλος του Compassionate Mind Foundation, του [International Centre for Compassionate Organizations](#) και του Charter for Compassion, θα σας μεταφέρει την διδακτική και κλινική της εμπειρία στην ανάπτυξη της συμπόνιας και της αυτοσυμπόνιας για τη βελτίωση της ευεξίας και την αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων.

Στην εκπαίδευση οι συμμετέχοντες θα καλλιεργήσουν **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 τον συμπονετικό νου για να **ισορροπούν** έντονα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. θυμός, άγχος, ντροπή), να μειώσουν την **αυτοεπικρίση**, 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 σε όσους ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τη συμπόνια στην προσωπική ή επαγγελματική τους ζωή και να αποκτήσουν προσωπική εμπειρία στις τεχνικές που μπορούν να εφαρμόσουν στην θεραπευτική τους προσέγγιση.

Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης και η δυνατότητα συμμετοχής σε ομάδα εποπτείας στους επαγγελματίες.

**Από 25 Φεβρουαρίου έως 14 Απριλίου 2020**

(25/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4 και 14/4)

**Κάθε Τρίτη 6:30 - 8:30 μμ**

**Κόστος προγράμματος 8 συναντήσεων:** 200 ευρώ / 180 ευρώ για εγγραφή  
ως τις 20 Φεβρουαρίου.

**Πληροφορίες/Εγγραφές:**

[info@ees.gr](mailto:info@ees.gr) [www.ees.gr](http://www.ees.gr)

Τηλέφωνο ( Τρίτη 17:30-20:00 και Πέμπτη 18:00-20:00 ): 210 7252583