

Διαδικτυακό Ομαδικό Πρόγραμμα «Ζώντας με ενσυνειδητότητα (MBCT-L)»

Mindfulness based Cognitive Therapy for Life

*«Ένα βήμα, μία ανάσα, μια στιγμή. Εκεί όπου η ελευθερία γίνεται δυνατότητα.
Για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, Απλά είμαι, Απλά είμαι, Απλά είμαι ελεύθερη,
Απλά είμαι εγώ» Joanna Kay*

Επιστημονικά τεκμηριωμένο πρόγραμμα που στοχεύει στην εξάσκηση της ενσυνειδητότητας (mindfulness) μέσα από γνωσιακές συμπεριφοριστικές τεχνικές. Η διάρκεια του βιωματικού ομαδικού προγράμματός είναι 8 εβδομάδες, έχοντας την δυνατότητα οι συμμετέχοντες να καλλιεργήσουν δεξιότητες αυτοκυριαρχίας, αυτογνωσίας & αυτοαποδοχής.

Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

Ενσυνειδητότητα είναι το να ζούμε την κάθε στιγμή όπως αυτή συμβαίνει, έχοντας επίγνωση των συναισθημάτων μας, των σκέψεων μας και των σωματικών μας αισθήσεων. Όταν ζω με ενσυνειδητότητα εστιάζω στο πως βιώνω την εμπειρία μου με τις αισθήσεις μου και καλλιεργώ μια στάση αποδοχής, καλοσύνης και κατανόησης.

Σε τι μας βοηθάει η ενσυνειδητότητα;

Μας βοηθάει στο να είμαστε περισσότερο εστιασμένοι στο παρόν και σε αυτό που συμβαίνει στο εδώ και τώρα. Καταφέρνουμε να ελέγξουμε δύσκολες σκέψεις οι οποίες μας ταλαιπωρούν και μας απομακρύνουν από την εμπειρία μας. Αποκτάμε δεξιότητες διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων. Μαθαίνουμε να αποκρινόμαστε με έναν τρόπο λειτουργικό και όχι αντιδραστικό σε καταστάσεις οι οποίες μας πυροδοτούν συνήθως με άσχημο τρόπο.

● **Συναντήσεις:** Κάθε Δευτέρα 18:30-20:30

15/04/2024- 10/06/2024

Κόστος:200€

📍 **Εισαγωγική Ενημερωτική Συνάντηση:** δωρεάν παρακολούθηση

18:30-20:30 Τετάρτη 03/04/2024

Αυτό το δίωρο θα κάνουμε εξάσκηση σε πρακτικές ενσυνειδητότητας, θα απαντήσουμε σε απορίες για το τι είναι η ενσυνειδητοτήτα και θα αναφερθούμε σε λεπτομέρειες για την δομή του προγράμματος και τον τρόπο διεξαγωγής του. Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή στην δωρεάν ενημερωτική συνάντηση συμπληρώνοντας τον παρακάτω σύνδεσμο.

📍 **Περιλαμβάνει:** 16 ώρες online διδασκαλίας, πλήρες workbook με θεωρία, ασκήσεις & φύλλα εργασίας

!!Συμπληρώστε τη Δήλωση Ενδιαφέροντος και θα λάβετε email με λεπτομέρειες για την κράτηση θέσης. Είμαστε στην διάθεση σας για οποιαδήποτε διευκρίνηση.

🗣️ **Για την κατοχύρωση θέσης χρειάζεται να συμπληρώσετε τις παρακάτω φόρμες:**

1. Δήλωση Συμμετοχής στην δωρεάν ενημέρωση

<https://forms.gle/dccmSBZ9fn4fGR6m7>

2. Δήλωση Συμμετοχής στο Πρόγραμμα

<https://forms.gle/Yvab4wMWTcfui7bS9>

Συντονίστριες:

Ιωάννα Αιβαλιώτη Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια Msc

Δήμητρα Γιαμαλίδου Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια Msc

Στοιχεία Επικοινωνίας:

✉️ dimigiama@hotmail.com ☎️ 6972957100

✉️ info@iaivalioti.gr ☎️ 6976679234