



Εταιρεία Γνωσιακών  
Συμπεριφοριστικών Σπουδών  
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

**Διετές Πρόγραμμα Εκπαίδευσης  
στη Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα  
(Mindfulness Based Cognitive Therapy)  
2024-2026**



Oxford Mindfulness Foundation



<b>12/2024</b> <b>MENTORING ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1</b>	<b>Ατομικές συναντήσεις mentoring</b>	Η ημερομηνία και η ώρα θα προγραμματιστούν μεταξύ μέντορα και σπουδαστή
<b>7/1/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 – 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b> (Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα – Εκπαίδευση, εμπάθηση και πρακτική στο πρόγραμμα των 8 εβδομάδων)
<b>14/1/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 – 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>21/1/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 - 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>28/1/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 - 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>4/2/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 - 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>18/2/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 - 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>25/2/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 - 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>4/3/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 – 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>11/3/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 – 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>18/3/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 – 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>

1/4/2025	Τρίτη 16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
8/4/2025	Τρίτη 16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
29/4/2025	Τρίτη 16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
6/5/2025	Τρίτη 16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
13/5/2025	Τρίτη 16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
20/5/2025	Τρίτη 16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
24/5/2025	Σάββατο 10:30 – 18:30	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Εκπαίδευση στη διεργασία της διερεύνησης της εμπειρίας – Inquiry: Μέρος 1)
31/5/2025	Σάββατο 10:30 – 18:30	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Εκπαίδευση στη διεργασία της διερεύνησης της εμπειρίας – Inquiry: Μέρος 2)
17/6/2025	Τρίτη 16:30 – 20:00	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Θεωρητικές βάσεις της Ενσυνειδητότητας)
<b>MENTORING ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2</b>	Ατομικές συναντήσεις mentoring	Η ημερομηνία και η ώρα θα προγραμματιστούν μεταξύ μέντορα και σπουδαστή
4/10/2025	Σάββατο 10:30 – 18:30	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Ηθική, δεοντολογία και διαδικασίες αξιολόγησης)
18/10/2025	Σάββατο 10:30 – 18:30	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Φιλοσοφικές καταβολές της Ενσυνειδητότητας)
3/11/2025	Ολοήμερο Retreat	Εντατική προσωπική πρακτική
4/11/2025	Ολοήμερο Retreat	Εντατική προσωπική πρακτική
5/11/2025	Ολοήμερο Retreat	Εντατική προσωπική πρακτική
6/11/2025	Ολοήμερο Retreat	Εντατική προσωπική πρακτική
7/11/2025	Ολοήμερο Retreat	Εντατική προσωπική πρακτική

<b>MENTORING ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3</b>	<b>Ατομικές συναντήσεις mentoring</b>	Η ημερομηνία και η ώρα θα προγραμματιστούν μεταξύ μέντορα και σπουδαστή
<b>29/11/2025</b>	<b>Σάββατο 10:30 – 18:30</b>	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Συντονισμός ομάδων και ομαδικές διεργασίες στην ΜΒCT)
<b>9/12/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 – 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>16/12/2025</b>	<b>Τρίτη 16:30 – 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>13/1/2026</b>	<b>Τρίτη 16:30 – 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>20/1/2026</b>	<b>Τρίτη 16:30 – 20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>27/1/2026</b>	<b>Τρίτη 16:30-20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>3/2/2026</b>	<b>Τρίτη 16:30-20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>10/2/2026</b>	<b>Τρίτη 16:30-20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>17/2/2026</b>	<b>Τρίτη 16:30-20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>24/2/2026</b>	<b>Τρίτη 16:30-20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>3/3/2026</b>	<b>Τρίτη 16:30-20:00</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>
<b>MENTORING ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4</b>	<b>Ατομικές συναντήσεις mentoring</b>	Η ημερομηνία και η ώρα θα προγραμματιστούν μεταξύ μέντορα και σπουδαστή
<b>25/4/2026</b>	<b>Σάββατο 10:30 – 18:30</b>	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Ομαδικό Πρόγραμμα: Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα)
<b>9/5/2026</b>	<b>Σάββατο 10:30 – 18:30</b>	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα για την Κατάθλιψη -Mindfulness Based cognitive Therapy for Depression, ΜΒCT-D) Μέρος 1
<b>16/5/2026</b>	<b>Σάββατο 10:30 – 14:00</b>	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα για την Κατάθλιψη -Mindfulness Based cognitive Therapy for Depression, ΜΒCT-D) Μέρος 2

6/6/2026	<b>Σάββατο</b> <b>10:30 – 18:30</b>	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Εσωτερική γαλήνη μέσω Ενσυνειδητότητας σε ένα φρενήρη κόσμο - Mindfulness: Finding peace in a frantic world, M:FP)
9/6/2026	<b>Τρίτη</b> <b>16:30 – 20:00</b>	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία)
<b>ΙΟΥΝΙΟΣ 2026</b> <b>ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026</b>	<b>Ολοκλήρωση 3</b> <b>modules με</b> <b>προσωπική</b> <b>μελέτη</b>	<b>Self-guided modules</b> 1)Safeguarding, 2)Inclusion and Communications, 3) Implementation
17/10/2026	<b>Σάββατο</b> <b>10:30 – 18:30</b>	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ</b> (Έρευνα και αξιολόγηση)
7/11/2026	<b>Σάββατο</b> <b>10:30 – 18:30</b>	<b>ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ</b> Ημέρα πρακτικής και αναστοχασμού
<b>MENTORING ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4</b>	<b>Ατομικές</b> <b>συναντήσεις</b> <b>mentoring</b>	Η ημερομηνία και η ώρα θα προγραμματιστούν μεταξύ μέντορα και σπουδαστή