



**Oxford
Mindfulness
Centre**



**Διετές πρόγραμμα εκπαίδευσης στη Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη
στην Ενσυνειδητότητα
(Mindfulness Based Cognitive Therapy)
2022-2023**

18/1/2022	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα – Εντατική εμβάθυνση στο πρόγραμμα των 8 εβδομάδων)
25/1/2022	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
1/2/2022	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
8/2/2022	16:30 - 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
15/2/2022	16:30 - 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
22/2/2022	16:30 - 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
1/3/2022	16:30 - 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
8/3/2022	16:30 - 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
15/3/2022	10:00 – 18:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
22/3/2022	10:00 – 18:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
29/3/2022	10:00 – 18:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
5/4/2022	10:00 – 18:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
4/6/2022	10:00 – 18:00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Ηθική, δεοντολογία και διαδικασίες αξιολόγησης)
25/10/2022	16:30 – 20:00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Θεωρητικές βάσεις της Γνωσιακής Θεραπείας Βασισμένης στην Ενσυνειδητότητα)
5/11/2022	10:00 – 18:00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Φιλοσοφικές καταβολές της Ενσυνειδητότητας)

21/11/2022	Ολοήμερο Retreat	
22/11/2022	Ολοήμερο Retreat	
23/11/2022	Ολοήμερο Retreat	
24/11/2022	Ολοήμερο Retreat	
25/11/2022	Ολοήμερο Retreat	
21/1/2023	10:00 – 18:00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Εκπαίδευση στη διεργασία της διερεύνησης της εμπειρίας - Inquiry)
28/1/2023	10:00 – 18:00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Συντονισμός ομάδων και ομαδικές διεργασίες)
18/2/2023	10:00 – 18:00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Εφαρμογή προγραμμάτων και συμπερίληψη ευάλωτων ατόμων)
7/3/2023	16:30 – 20:00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Ειδικές περιπτώσεις - Προστατεύοντας τους συμμετέχοντες σε μια ομάδα MBCT)
14/3/2023	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρία 1)
21/3/2023	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρία 1)
28/3/2023	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρίες 2 & 3)
4/4/2023	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρίες 2 & 3)
25/4/2023	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρίες 4 & 5)
2/5/2023	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρίες 4 & 5)
9/5/2023	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρίες 6 & 7)
16/5/2023	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρίες 6 & 7)
23/5/2023	16:30 – 20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρία 8 & ανακεφαλαίωση)
6/6/2023	16:30-20:00	ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Συνεδρία 8 & ανακεφαλαίωση)
23/9/2023	10:00 – 18:00	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Εσωτερική γαλήνη μέσω Ενσυνειδητότητας σε ένα φρενήρη κόσμο - Mindfulness:

	Finding peace in a frantic world, M:FP)
7/10/2023	10:00 – 18:00 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για την Κατάθλιψη -Mindfulness Based cognitive Therapy for Depression, MBCT-D)
21/10/2023	10:00 – 18:00 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Έρευνα και αξιολόγηση)
4/11/2023	10:00 – 18:00 ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: Ημέρα πρακτικής και αναστοχασμού

MENTORING

(ΟΙ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ ΘΑ ΟΡΙΣΤΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ)

Εποπτεία και υποστήριξη στη διάρκεια της διετούς εκπαίδευσης

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ: 5

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ: 24