



## **TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) ALAPÚ KOGNITÍV TERÁPIA KIKÉPZŐ CSOPORT**

A tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (mindfulness based cognitive therapy: MBCT) a kognitív terápiák harmadik hullámának hatékony új területe. A „tudatos jelenlét” olyan speciális figyelmi állapot, amely a jelenre fókuszál, növeli a mentális folyamatokkal kapcsolatos tudatosságot, a gondolatok kíváncsi megfigyelését és elfogadását javasolja. A standard kognitív terápiától eltérően nem akarja megváltoztatni az emocionális distresszt kiváltó negatív gondolatokat, hanem az azoktól való távolságtartásra bátorítja az egyént. A tudatos jelenlét meditáció és stresszcsökkentés hatékonyságát számos vizsgálat alátámasztja a krónikus fájdalom és krónikus stressz kezelésében. Ma már egyértelműen bizonyított, hogy a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (MBCT) ugyanolyan hatékony a súlyos rekurrens depresszióban a visszaesések megelőzésében, mint a farmakoterápia. Az MBCT alkalmazása ma már olyan egymástól távol álló területekre is kiterjed, mint az elhízás, az önértékelési zavarok, kényszerbetegség vagy a figyelemzavar területe.

Tanfolyamunk az Oxford Mindfulness Center képzésén alapul, a módszer kidolgozóinak (Segal, Williams és Teasdale) tematikáját követi. A képzés két fázisból áll: az első fázis tartalma a sajátélményű tudatos jelenlét meditáció és kognitív terápia, a kognitív terápia elmélete és MBCT gyakorló tanítás (44 óra, 2024. 02.09-06.14). A második fázis tartalma a szupervízió (2024. október - 2025. május, 3 óra szupervízió / hó). A képzés elvégzése után a résztvevők csoportvezetői tanúsítványt kapnak, amely feljogosítja őket az MBCT alkalmazására a képzettségüknek megfelelő szinten.

A képzés vezetője: Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra, pszichoterapeuta, MBCT tanár

Helyszín: Semmelweis Egyetem, Klinikai Pszichológia Tanszék (1091 Budapest, Üllői út 25. I. em.)

Kreditpont érték: 50 pont

Időtartam: 68 óra, pénteki napokon 9:00-13:00, hosszú nap: 9:00-15:00

Első alkalom: 2024. február 09.

Maximális létszám: 15 fő

Részvételi díj: 200 000 Ft

Jelentkezés: a [klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu](mailto:klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu) e-mail címen

Jelentkezési határidő: 2024. január 7.

További információ: az OFTEX portálon ([www.oftex.hu](http://www.oftex.hu)), ill. a [klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu](mailto:klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu) e-mail címen