

Αυτό το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο για να 'εμβυθίσει' τους συμμετέχοντες στις αρχές και την πρακτική της διδασκαλίας Mindfulness. Ξεκινάει από την βάση ότι σαν δάσκαλοι χρειάζεται να ενσωματώνουμε την πρακτική Mindfulness στη δική μας ζωή προτού αποπειραθούμε να την διδάξουμε σε άλλους. Το πρόγραμμα δίνει την ευκαιρία για συνεχή εσωτερική δουλειά μέσω πρακτικής και για μάθηση δίπλα σε συναδέλφους. Είναι σχεδιασμένο για να είναι μια συνεργατική και συμμετοχική εμπειρία μάθησης.

Η εκπαίδευση κατά κύριο λόγο εστιάζει στην διαδικασία διδασκαλίας και το πρόγραμμα εκπαίδευσης των δύο ομαδικών προγραμμάτων 8 βδομάδων: του Προγράμματος Διαχείρισης του Στρες με Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) και του Προγράμματος Γνωστικής Θεραπείας με Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT). Είναι επίσης πολύτιμη για όσους θέλουν να συμπεριλάβουν το Mindfulness στην ατομική τους θεραπευτική δουλειά ή να διδάξουν Mindfulness σε μια διαφορετική μορφή.

Στο ΤΤΟ1 θα μάθετε να διδάσκετε το Πρόγραμμα Διαχείρισης του Στρες με Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). Οι βασικές δεξιότητες, προσέγγιση και πρακτικές που θα μάθετε είναι κοινές στο MBSR και στο MBCT.

Αυτή η εκπαίδευση σας προσφέρει την ευκαιρία να μάθετε και να κάνετε πρακτική. Το ΤΤΟ1 βιώνεται σε περιβάλλον retreat για να αναπτύξει και να στηρίξει την εμβάθυνση της προσωπικής σας πρακτικής Mindfulness. Κατά τη διάρκεια των ημερών εκπαίδευσης θα υπάρχουν τακτικές περίοδοι σιωπής και μια σιωπηλή καθοδηγούμενη ημέρα πρακτικής. Η πρόθεση είναι να δημιουργήσουμε μια ομαδική διαδικασία που θα βιώνεται σαν ασφαλή και αξιόπιστη. Ένα ανοιχτό, ευρύχωρο περιβάλλον μάθησης που ενθαρρύνει τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητα, και δομημένη μάθηση.

---

This program is designed to immerse participants in the principles and practice of mindfulness-based teaching. It starts from the premise that as teachers we need to embody mindfulness-based practice in our own lives before we can attempt to teach it to others. The program facilitates an opportunity for sustained inner work through practice and learning alongside peers. It is designed to be a collaborative and participatory learning experience.

The training primarily focuses on the teaching process and curriculum of the

group-based, eight-week Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) programs. The underpinning experience and understanding is also valuable for those who wish to integrate mindfulness into individual therapeutic work or teach mindfulness in a different form. On TTO1, you will learn to teach the Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) curriculum. The foundational skills, approach and practices that you learn are common to both MBSR and MBCT.

This training offers you an opportunity to learn and practise:

TTO1 is experienced in a retreat environment to develop and support the deepening of your personal mindfulness practice. During the week there will be regular periods of silence and a silent led practice day. The intention is to create a group process that feels safe and trustworthy; an open, spacious learning environment that encourages spontaneity and creativity; and structured learning.