

Δεξιότητες Διδασκαλίας:

Μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης οι συμμετέχοντες θα έχουν:

- εξασκήσει και αναπτύξει δεξιότητες και κατανόηση στην καθοδήγηση πρακτικών Mindfulness και στην διαδικασία Διερεύνησης (Inquiry) που ακολουθεί την πρακτική
- βιώσει το πρόγραμμα και τις θεματικές του Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) σαν την βάση όλων των προγραμμάτων Mindfulness
- αναπτύξει τη γνώση των τρόπων μάθησης και διδασκαλίας μέσα στα προγράμματα Mindfulness, συμπεριλαμβανομένων:
 - το να διδάσκεις από τη δική σου άμεση ενσωματωμένη εμπειρία
 - το να φέρνεις έρευνα/εξερεύνηση/διερεύνηση/περιέργεια στη μαθησιακή διαδικασία

Προσωπική Πρακτική:

Μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης οι συμμετέχοντες θα έχουν:

- αναπτύξει μια σταθερή βάση κατανόησης του Mindfulness σαν μια προσέγγιση που καλλιεργείται μέσα από συνεχιζόμενη προσωπική επίγνωση, και σε επίσημη και σε ανεπίσημη καθημερινή πρακτική, στη σιωπή και στον διάλογο
- εξετάσει την αξία της πρακτικής Mindfulness σαν έναν τρόπο προσέγγισης της δυσκολίας
- βιώσει να είναι μέρος μιας κοινότητας πρακτικής με μια αίσθηση κοινού σκοπού

Θεωρία και Επαγγελματικά Θέματα:

Μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης οι συμμετέχοντες θα μάθουν για:

- τις πηγές και το γενικό πλαίσιο του Mindfulness στις σύγχρονες συνθήκες
- η κεντρική σημασία της δέσμευσης σε ένα συνεχές μονοπάτι προσωπικής ανάπτυξης και πρακτικής
- η διαδικασία της αξιολόγησης και του προσανατολισμού σαν ένα απαραίτητο κομμάτι όταν προσφέρουμε Mindfulness προγράμματα

- η σημασία της δέσμευσης σε προσωπική/επαγγελματική εποπτεία και αυτοφροντίδα για τους δασκάλους Mindfulness
- κάποια από τα ηθικά θέματα που προκύπτουν σε αυτή τη δουλειά

Μία από τις προτεραιότητές μας είναι να καθιερώσουμε υψηλά επίπεδα εκπαίδευσης και εξέλιξης δασκάλων. **Αυτό το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο για να ξεκινήσει τη διαδικασία της εκπαίδευσης για να γίνει κάποιος δάσκαλος προγραμμάτων/προσεγγίσεων Mindfulness. Οι συμμετέχοντες έρχονται σε αυτό το πρόγραμμα με διαφορετικές δεξιότητες και εμπειρία και επίπεδα πρακτικής. Αναπόφευκτα, δεν θα είναι όλοι έτοιμοι να ξεκινήσουν να διδάσκουν με την ολοκλήρωση αυτού του προγράμματος εκπαίδευσης. Περαιτέρω εξέλιξη μπορεί να χρειάζεται. Στο τέλος του προγράμματος, υπάρχει η ευκαιρία να συζητήσετε αυτό και άλλα θέματα σε μια ατομική συνάντηση με έναν από τους δασκάλους του προγράμματος. Αυτό μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να συλλογιστείτε τα επόμενα βήματα και για να κοιτάξετε τις ανάγκες μάθησης και εξέλιξής σας μετά το δικό σας ΤΤΟ1.**

Σημειώστε ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να δεσμευθούν ότι θα παρακολουθήσουν όλο το πρόγραμμα εκπαίδευσης του ΤΤΟ1.

Teaching skills:

By the end of the training, participants will have:

- practised and developed skills and understanding in guiding mindfulness-based practices and the inquiry process that follows the practice
- experienced the curriculum and themes of Mindfulness-Based Stress Reduction as the basis of all Mindfulness-Based Programmes (MBP)
- developed an understanding of the ways of learning and teaching within Mindfulness-Based Programmes, including:
 - teaching out of one's own direct embodied experience
 - bringing Investigation/exploration/inquiry/curiosity to the learning process

Personal practice:

By the end of the training participants will have:

- developed a grounded understanding of mindfulness as an approach cultivated through on-going personal awareness, in both formal and informal everyday practice, in silence and in dialogue.
- explored the value of mindfulness-based practice as a way of relating to difficulty
- experienced being part of a practice community with a sense of common purpose

Theory and professional issues:

By the end of the training participants will learn about:

- the origins and context of mindfulness in contemporary settings
- the central importance of a commitment to a sustained path of personal development and practice
- the process of assessment and orientation as a vital part of the delivery of mindfulness courses
- the importance of committing to personal/professional supervision and self care for mindfulness teachers
- some of the ethical issues which arise in this work

One of our priorities is to establish high standards for teacher training and development. **This program is designed to begin the process of training to be a teacher of mindfulness-based approaches. Participants come to this with varying skills and experience and levels of practice. Inevitably, not everyone will be ready to begin to teach on completion of this program. Further development may be required.** At the end of the program, there is an opportunity to discuss this and other matters in a one-to-one meeting with one of the program tutors. This can be a helpful way to reflect on next steps and to review your learning and development needs after your TTR1.

Please note that participants must commit to the entire training.