

**Εισαγωγικό Σεμινάριο Ενσυνειδητότητας (Mindfulness):  
Η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας στην αντιμετώπιση  
του άγχους και της κατάθλιψης**

**5 Δεκεμβρίου 2014**

**16:00 – 21:00**

**Ε.Κ.Π.Α., Κτήριο «Κωστής Παλαμάς», Ακαδημίας 48 και Σίνα , Αθήνα**

**Πρόγραμμα**

- 16:00-16:30 Προσέλευση - Εγγραφές**
- 16:30-18.30 Εισαγωγή στις προσεγγίσεις της ενσυνειδητότητας:  
ιστορική αναδρομή & Mindfulness-Based Stress Reduction**
- Βιωματικές ασκήσεις & συζήτηση/αναστοχασμός**
- 18:30-19.00 Διάλειμμα-Καφές/αναψυκτικά**
- 19.00-21.00 Εισαγωγή στις προσεγγίσεις της ενσυνειδητότητας:  
Mindfulness-Based - Cognitive Therapy**
- Βιωματικές ασκήσεις & συζήτηση/αναστοχασμός**

*Καθώς το σεμινάριο θα περιλαμβάνει βιωματικές ασκήσεις και δουλειά με την ομάδα, ανεξάρτητα από το μοντέλο που εξετάζεται, δεν θα υπάρχει η δυνατότητα να παρακολουθήσει κάποιος το σεμινάριο από τη μέση και μετά.*