

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

Το σεμινάριο αυτό, θα εστιάσει πάνω στα προγράμματα Mindfulness-Based Stress Reduction (Αντιμετώπιση Άγχους με Ενσυνειδητότητα, Kabat – Zinn, 1982) και Mindfulness – Based Cognitive Therapy (Γνωσιακή θεραπεία με βάση την Ενσυνειδητότητα, Teasdale et al, 1995) καθώς αυτή τη στιγμή αποτελούν τα περισσότερο διαδεδομένα θεραπευτικά πρωτόκολλα.

Θα γίνει αναφορά σε ερευνητικά ευρήματα σχετικά με την εφαρμογή τους, στη φιλοσοφία και τη λειτουργία τους, προσεγγίζοντας τα μέσα από βιωματικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας και αναστοχαστικής δουλειάς μέσα στην ομάδα.

Το σεμινάριο παρουσιάζουν:

Μαρία Ηλιοπούλου, Ph.D., Ψυχολόγος, συν-ιδρύτρια του Athens Mindfulness Centre

Μαρία – Έρση Κολίρη, Ph.D., Ψυχολόγος, συν-ιδρύτρια του Athens Mindfulness Centre

Το σεμινάριο θα διεξαχθεί την **Παρασκευή 5 Δεκεμβρίου 2014**
**στο Κτήριο «Κωστής Παλαμάς» του ΕΚΠΑ, Ακαδημίας 48 &
Σίνα, Αθήνα**

Ώρες Σεμιναρίου: 16:00 - 21:00

Συνδρομή: 20€ (υπάρχει περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων)

Δηλώσεις συμμετοχής: έως Παρασκευή 28/11/2014

Πληροφορίες & Δήλωση συμμετοχής: κα Γιαννούλη e-mail:

div.clin.health@gmail.com