



THE INSTITUTE FOR MINDFULNESS-BASED APPROACHES &  
MINDCARE ACADEMY TURKEY İŞ BİRLİĞİYLE

MindCare

KASIM 2021 - HAZİRAN 2023

# ULUSLARARASI STANDARTLARDA MINDFULNESS MBSR EĞİTMENLİK PROGRAMI



**SORULARINIZ VE BAŞVURULARINIZ İÇİN BU ADRESE  
YAZABİLİRSİNİZ:**

INFO@MINDCAREACADEMY.COM  
WWW.MINDCAREACADEMY.COM

---

# İÇİNDEKİLER

**PROGRAM HAKKINDA  
GENEL BİLGİLER** 03

---

**SÜREÇ** 04

---

**THE INSTITUTE FOR  
MINDFULNESS BASED-  
APPROACHES (IMA)** 05

---

**MINDCARE ACADEMY** 06

---

**MINDFULNESS TEMELLİ  
STRES AZALTMA PROGRAMI  
(MBSR)** 07

---

**PROGRAM İÇERİĞİ** 08

---

**ÖĞRETİM VE SÜPERVİZYON  
KADROSU** 15

---

**MENTÖR KADROSU** 19

---

**BAŞVURU KOŞULLARI** 20

---

**PROGRAM TARİHLERİ,  
EĞİTİM YERİ, ÜCRETLER VE  
ÖDEME BİLGİLERİ** 21

---

**BAŞVURU VE KAYIT SÜRECİ** 24

---

**İLETİŞİM** 25

# PROGRAM HAKKINDA GENEL BİLGİLER

**MindCare Academy olarak Avrupa'nın en köklü mindfulness kurumu olan Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA)'nın Mindfulness (MBSR) Eğitimlik Programı'nı Türkiye'ye getirmekten mutluluk duyuyoruz. Bu program, International Mindfulness Integrity Network (IMI) tarafından kabul edilen uluslararası eğitimlik programı standartlarına göre hazırlanmış sertifikalı ve akredite bir uzmanlık programıdır. Program 18 aya yayılmış, 240 saat yüz yüze öğrenmeyi içermektedir. Bu program IMI standartlarına göre 2. Seviyede Uzman Akredite Mindfulness Eğitmeni eğitim saatlerini ve yetkinliklerini karşılamak üzere hazırlanmıştır.**

## Bir bakışta program özellikleri:

- Uluslararası standartlara uygun bir şekilde zamana yayılmış 240 saat yüz yüze eğitim
- Okumalar, beceri uygulamaları, pilot program uygulaması adımları ile 600 saatin üzerinde bireysel çalışmada destek
- Avrupa'nın en köklü mindfulness okullarından biri olan IMA'dan sertifikasyon
- Kanıta dayalı, tüm dünyada uygulanan hali ile Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) müfredatının tüm unsurlarının incelenmesi
- MBSR programının tüm formal ve informal uygulamalarının öğretilmesi, uygulamaya yönelik deneysel eğitim
- Inquiry (Keşifsel Derin Diyalog) Becerileri
- Bir mindfulness psikoeğitim grubunun çalışma dinamikleri üzerine derin keşif
- Mindfulness Eğitmenliğinin etik ve profesyonellik standartları üzerine bilgilendirme ve destek
- Mindfulness programlarının açılması ve yürütülmesi için gerekli operasyonel süreçlerin gözden geçirilmesi, eğitim sırasında ilk pilot MBSR grubunun açılmasına destek
- Kohort yapısında iş birliği içinde öğrenme süreci
- Sınırlı sayıda katılımcı, her bir eğitmen adayı ile birebir iletişim ve destek süreci
- Deneyimli IMA Öğretim ve Süpervizyon Kadrosundan birebir 5 süpervizyon oturumu
- Deneyimli Mindfulness Uzmanlarından mentör desteği
- Mindfulness Eğitmenliğine dair içgörü ve tecrübenin derinleştirilmesi için yazılı bitirme tezi
- Mindfulness Eğitmeninin kendi kişisel pratiğinin derinleşmesinin bir parçası olarak 5 günlük sessizlik inzivası
- İstenirse Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) programı ek eğitim modülüne katılma imkanı



## SÜREÇ NASIL İLERLİYOR?



# THE INSTITUTE FOR MINDFULNESS-BASED APPROACHES (IMA)

Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA) 1983'ten beri Mindfulness Temelli eğitimler veren Dr. Linda Lehrhaupt tarafından kurulmuştur. Dr. Lehrhaupt, deneyimli bir mindfulness eğitmeni olmasının yanı sıra mindfulness eğitmenleri yetiştirme alanındaki etik ve standartları belirlemek üzere bir araya gelmiş küresel bir ağ olan International Mindfulness Integrity Network'ün (IMI) kuruluşunda yer almış ve burada danışman olarak görev yapmış, aynı zamanda Avrupa Mindfulness Temelli Yaklaşımlar Derneği (European Association of Mindfulness-Based Approaches) EAMBA'nın kurulmasına ön ayak olmuş fikir önderlerinden biridir. Dr. Lehrhaupt, Dr. Edel Maex ile birlikte 2014 yılında EAMBA yıllık toplantısı ve inzivasını yönetmiştir.

IMA'nın ana ofisi Almanya'da olmakla beraber Avusturya, Fransa, Almanya, İrlanda, Norveç, Polonya, Japonya ve İsviçre'de mindfulness eğitimlerinin yanı sıra uzmanlık programları, inzivalar ve eğitmen eğitimi programları sunmaktadır. Kurulduğu günden beri IMA, mindfulness alanındaki uluslararası etik standartları benimsemiş; sağlık hizmetleri, akıl sağlığı, eğitim, sosyal hizmet, insan kaynakları ve diğer ilgili alanlardan gelen profesyoneller için IMI, EAMBA, BAMBA gibi mindfulness oluşumlarının etik ve profesyonellik standartlarını gözeterek eğitimler sağlamıştır.

IMA programları Avrupa'daki profesyonel mindfulness dernekleri tarafından tanınmakta ve IMA programları mezunları bu derneklerin diğer şartlarını da yerine getirmek kaydıyla Mindfulness Eğitmeni olarak bu derneklere kayıt olabilmektedirler.

## MBSR UZMANLIK PROGRAMINA EK OLARAK IMA AŞAĞIDAKİ ALANLARDA DA EĞİTİMLER VE PROGRAMLAR SUNMAKTADIR:

- Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT)
- Dr. Erik van den Brink ve Frits Koster tarafından geliştirilen Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam (Mindfulness-Based Compassionate Living - MBCL)
- Mindfulness eğitmenleri ve eğitmen adayları için mindfulness inzivaları
- Mindfulness alanındaki becerileri derinleştirmek için ileri seviye uzmanlık atölyeleri
- MBSR, MBCT ve MBCL eğitmenleri için süpervizyon
- Ek destek isteyen eğitmen ve eğitmen adayları için mindfulness meditasyonu koçluğu

IMA hakkında daha fazla bilgi almak için aşağıdaki web sitesine bakabilirsiniz:

[www.institute-for-mindfulness.org](http://www.institute-for-mindfulness.org)





# MINDCARE ACADEMY HAKKINDA



MindCare - Mindfulness Temelli Yaklaşımlar Akademisi, mindfulness temelli programlar, etkinlikler, atölyeler, danışmanlık hizmetleri ve uluslararası standartlarda profesyonel eğitmen eğitimi programları sunan, İstanbul - Türkiye merkezli bir kuruluştur. Mindfulness temelli müdahale alanlarımız yetişkinler, çocuklar ve ergenler için olduğu kadar okulları ve kurumsal şirketleri de kapsar.

MindCare olarak Mindfulness temelli psikolojiyi olabildiğince çok insanla paylaşmak için bu yaklaşımdan faydalanmak için fırsatlar yaratmak istiyoruz. Zihinsel ve duygusal iyi olma hali ve mindfulness öğretmek için dünya standartlarında mindfulness eğitmenlerini, kanıta dayalı içerikleri ve tutkulu bir ekibi bir araya getirme fikriyle motive oluyoruz. Bütünleştirici ve çok disiplinli bir bakış açısı doğrultusunda mindfulness uygulamasını beden temelli yaklaşımlarla ilişkilendirme niyetindeyiz.

Mindfulness Eğitmenleri Kıvılcım Kıran ve Selin Ilgaz tarafından kurulan MindCare Academy'de açık fikirlilik, kapsayıcılık, şefkat ve kişisel gelişim değerlerini paylaşıyoruz. İnsan olmanın zorluklarıyla esnek dayanıklılık ve şefkatle yüzleşmek, ortak insanlığımız için empati kurmak ve kendimizin her parçasını açıklık ve kabulle bütünleştirmek günlük amacımızın bir parçasıdır. Bu yolda birbirimizi ve yolumuzun kesiştiği herkesi desteklemeyi niyet ediyoruz.

Kıvılcım ve Selin'in özgeçmişlerine web sitemizden ulaşabilir, onlarla iletişime geçerek program ve eğitmenlik yolculuğu hakkında daha fazla bilgi alabilirsiniz.

Bize buradan ulaşabilirsiniz:  
[www.mindcareacademy.com](http://www.mindcareacademy.com)  
[info@mindcareacademy.com](mailto:info@mindcareacademy.com)

---

# MİNDFULNESS TEMELLİ STRES AZALTMA (MBSR) PROGRAMI



Mindfulness hem kendi başına bir iyi yaşam becerisi hem de fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde yeri olan, dünyanın pek çok yerinde saygın üniversiteler, tıp merkezleri, psikoterapi merkezleri ve eğitim kurumlarında kullanılan kanıta dayalı bir yöntemdir. Mindfulness olaylar ve yaşadığımız deneyimlerle ilişki kurma şeklimizi dönüştürür. Daha az tepkisel ve genellikle daha mutlu olduğumuz, daha geniş bir varoluş hali yaratır.

Mindfulness temelli programların ilki ve en yaygını olan Mindfulness Temelli Stres Azaltma (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR) programı 1979 yılında bir tıp doktoru olan Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ve meslektaşları tarafından Massachusetts Üniversitesi (University of Massachusetts - UMass) Tıp Fakültesi bünyesinde kurulan Mindfulness Merkezi'nde (UMass Medical School Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society - CFM) geliştirilmiş bir grup psikoeğitim müdahalesidir.

Günümüzde MBSR klinik rehabilitasyon ortamları, psikolojik danışmanlık ve koçluk, okullar ve üniversiteler, çalışan sağlığı programları, kurumsal şirketler ve çalışanlar için stres yönetimi ve liderlik eğitimleri de dahil olmak üzere birçok alanda uygulanmaktadır. Başta İngiltere olmak üzere bazı Avrupa ülkelerinde MBSR ulusal sağlık hizmetleri kapsamında ücretsiz olarak sunulmaktadır.

---

MBSR programının etkinliği pek çok bilimsel çalışma ile kanıtlanmıştır. Bu alandaki araştırmalar program katılımcılarının yüksek bir yüzdesinin aşağıdaki sonuçlardan bir veya daha fazlasını deneyimlediğini belgelemektedir:

- Otomatik davranış kalıplarını fark etmek, dürtüselliliğin ve duygusal tepkiselliğin azalması
- Bedende biriken stres yükünün yarattığı fiziksel yıpranmanın azalması
- Dikkat ve odaklanma becerilerinde artış, problem çözme ve karar verme becerisinde gelişme
- Kişisel stres kaynaklarını anlama, stresle başa çıkma becerisinde artış, daha esnek bir sinir sistemi
- Tekrarlayan negatif düşüncelerde azalma, zihindeki eleştirel ve sürekli konuşan sesin sakinleşmesi
- Kendini olduğu gibi kabul etme, özgüven ve öz yeterlilik yetilerinde gelişme
- Gevşeyebilme ve rahatlama kapasitesinde artış, kabul, sabır, abasızlık, güven, bırakabilmek gibi tutumları hayatın içine taşıyabilme
- Kronik ağrı, uykusuzluk, psikosomatik rahatsızlıklar gibi şikayetlerde azalma
- Kendimize ve başkalarına anlayış ve nezaketle yaklaşabilme, hem kendi hem de başkalarının duygu dünyasına dair duygu repertuarının genişlemesi
- Yaş, kayıp, hastalık gibi zorlayıcı hayat olaylarını daha az yıpranarak karşılayabilme ve kriz durumlarından sonra hızlıca toparlanabilme
- Genel olarak yaşam tatmininde ve memnuniyette artış, artan canlılık, hayattan daha fazla doyum alma kapasitesi

---

## NEDEN BU PROGRAMI TERCİH ETMELİSİNİZ?

**BİR EĞİTMENLİK PROGRAMINA KATILMAYA KARAR VERMEK ÖNEMLİ BİR ADIMDIR. BİR PROGRAMA KAYIT OLMADAN ÖNCE PROGRAMIN ÖĞRETİM KADROSU, YAKLAşIMI VE SÜRECİ HAKKINDA AYRINTILI VE ŐEFFAF BİR ŞEKİLDE BİLGİ ALMANIZ KENDİNİZ İÇİN EN DOĞRU KARARI VERMENİZİ SAĞLAYACAKTIR.**

**BU PROGRAMIN YAKLAşIMI VE ÖNE ÇIKAN ÖZELLİKLERİ ŐUNLARDIR:**

- **Uluslararası Standartlara Uygun**

International Mindfulness Integrity Network (IMI)\* standartlarına uygun bir programdır. Katılımcılar dünyanın her yerinde kabul gören mindfulness eğitmenliği standartlarına uygun olarak 240 saatin üzerinde 18 aya yayılmış uygulamalı bir eğitim alırlar. Programın uzun bir zaman dilimine yayılmış olması katılımcıların öğrendikleri bilgileri, becerileri ve mindfulness yaklaşımını içselleştirmeleri için tasarlanmıştır.

\*International Mindfulness Integrity Network (IMI), mindfulness alanındaki eğitmenlik programlarının içeriklerini ve standartlarını oluşturmak için bir araya gelmiş uluslararası bir oluşumdur.

- **Sertifikalı ve Akredite**

Bu program, sertifikasyon koşulları konusunda yüksek standartlar benimsemiş, bu standartları şeffaf bir şekilde uygulayan bir yapıya sahiptir. Sertifikasyon sürecini başarı ile bitiren eğitmenler akredite ve yetkin eğitmenler olarak Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı grupları açmak ve yönetmek için gerekli tam yeterliliğe sahip olur.

- **Bilimsel Kanıta Dayalı**

Programda CFM (Center for Mindfulness – UMASS) kurumunun onaylı müfredatı takip edilmektedir. Program boyunca 8 haftalık kanıta dayalı MBSR programı müfredatı detaylı bir şekilde incelenir ve meditasyon uygulamalarının yanı sıra haftalık oturumların tematik unsurları eğitim programı dahilinde öğretilir. Programda MBSR ve mindfulness alanındaki araştırmalar hakkında kanıta dayalı güncel bilgiler sunulur.



---

- **Kohort Yapısı ve Sınırlı Sayıda Katılımcı**

Programımız 30 katılımcı ile sınırlıdır. Böylece her bir eğitmen adayı ile birebir iletişim kurmak, öğretim üyeleri ve eğitmen adayları arasında daha yoğun etkileşim sağlamak mümkün olur. Program boyunca her bir eğitmen adayının süreçten başarı ile çıkabilmesi için birebir ilgi ve destek sunulur. Katılımcılar program sırasında yeni öğrendikleri becerilerini uygulama imkanının yanı sıra akran çalışma grupları ile öğrendiklerini pekiştirirler.

Programımız kohort grup yapısı içindedir, yani her modüle aynı öğrenciler katılır. Kohort temelli öğrenmede eğitmen adayları 18 ay boyunca bir grup olarak hareket eder iş birliği ve bağ kurmaya dayalı bir öğrenme tarzı benimsenir. Böylece programın tamamlanmasından sonra da birbirlerini desteklemeye ve iş birliği yapmaya devam eden bir Eğitmen Topluluğu oluşturulmuş olur.

Katılımcılar, ayrıca Akran Çalışma Grupları oluştururlar ve modüller arasındaki süreçte beraber çalışarak derinleşmeye devam ederler.

- **Deneyimsel ve Uygulamaya Dayalı Eğitim**

Başkalarına mindfulness öğretmenin temeli, kişinin kendi meditasyon pratiğinin olması ve kendi mindful olma halinin gelişmesidir. Bu program, eğitmen adaylarının meditasyon pratiklerinin derinleşmesini vurgular. Bu nedenle program dahilinde 5 günlük sessizlik inzivası 5. ve 6. modül arasında yapılır.

Eğitmen adayları modüller sırasında meditasyon yönlendirmeyi öğrenmek için ayrıntılı rehberlik alır ve öğrendiklerini pratik etme fırsatları olur. Katılımcılar birbirlerini yönlendirerek ve programların öğelerini sunmayı deneyimleyerek her modüde uygulama yaparlar. Böylece, MBSR programının formel meditasyon uygulamalarını tamamen içselleştirmiş olurlar. Programın son bölümünde katılımcılar, kendi düzenledikleri 8 haftalık MBSR pilot programını açar ve bizzat uygulamaya başlar. Pilot program sırasında katılımcılar süpervizyon alırlar ve böylece bir MBSR programı yürütmek konusunda özelleştirilmiş destek almaları sağlanır.

- **Avrupa'nın En Köklü ve En Çok Eğitmen Yetiştiren Kurumu IMA'nın Öğretim ve Süpervizör Kadrosu**

Bir mindfulness uzmanlık programının en güçlü tarafı eğitimli, deneyimli öğretim ve süpervizyon kadrosudur.

MindCare iş birliği ile Türkiye Eğitmenlik Programını aktaracak olan IMA öğretim kadrosu, mindfulness alanındaki en yüksek profesyonelliği ve deneyimi yansıtabilecek şekilde Avrupa'nın önde gelen mindfulness araştırmacıları, eğitmenleri, bu alandaki liderler ve fikir önderlerinin yanı sıra ABD ve dünyanın diğer bölgelerinden misafir eğitim görevlilerini de kapsamaktadır. IMA 20 yıldır binlerce mindfulness eğitmenini uluslararası standartlara göre yetiştirmiş deneyimli mindfulness eğitmenlerinden oluşan bir kurumdur.

Her bir eğitim modülünde farklı bir öğretim üyesi ile tanışan katılımcılar, olabildiğince çok sayıda mindfulness eğitmeni ile çalışmış ve deneyim edinmiş olurlar.

- **Lokalleştirme Desteği**

Katılımcılar ana pratiklerin her biri için kendi seslerini kendi dillerinde yazıp kaydederler. Bu kayıtlar ekibimiz tarafından dinlenir ve geri bildirim verilir. Katılımcılar, Türkçe meditasyon yönlendirme konusunda destek alır. Kullanılacak dil, yaklaşım, kelime seçimleri konusunda ayrıntılı bir şekilde bilgilendirilir, kendi tarzlarını bulmak için teşvik edilir ve desteklenirler.

Katılımcılara Türkçe dilinde kapsamlı bir MBSR Eğitmen Eğitimi Kılavuzu verilir. Bu kılavuz programın tüm detaylarını, teorik ve pratik bilgilerini içerir. Eğitmen adaylarına kendi programlarında kullanma üzere değiştirmeleri ve uyarlamaları için dijital formatta 8 haftalık MBSR Katılımcı El Kitabı verilir.

- **Mentörlük Desteği**

İyi bir Mindfulness Eğitmeni olmak kişisel pratik ve eğitimin yanı sıra mindfulness yaklaşımının ihtiyaca göre uyarlanması ile de ilgilidir. Bu nedenle mindfulness yaklaşımının çalışılacak alana adaptasyonu, katılımcı ihtiyaçları ve yerel özelleştirmeler konusunda bilgi ve destek almayı mümkün kılmak için sizi alanda çalışan deneyimli Türk Mindfulness Eğitmenleri ve Mindfulness Uygulayan Ruh Sağlığı Uzmanları ile bir araya getiriyor, alana dair deneyim ve bilgi birikimlerinden rehberlik almanızı sağlıyoruz.

**Eğitim programımız güçlü bir şekilde yapılandırılmıştır. Aynı zamanda, kişisel yaratıcılığı ve ifadeyi teşvik eder. Multidisipliner bir öğretim, süpervizyon ve mentor kadrosuna sahip olan program, her katılımcının kendi eğitmen kimliğini bulmasına da olanak tanır.**

# PROGRAMIN İÇERİĞİ

**BU PROGRAM, ORYANTASYON TOPLANTISI, 9 ÖĞRENME MODÜLÜ, MODÜLLER ARASI AKRAN ÇALIŞMA GRUPLARI, 5 GÜNLÜK DERİNLEŞME İNZİVASI, PİLOT PROGRAM, SÜPERVİZYON, SERTİFİKASYON SÜRECİ VE İSTEĞE BAĞLI MENTORLUK DESTEĞİNDEN OLUŞUR. PROGRAMIN TAMAMI UZMAN ÖĞRETİM, SÜPERVİZYON VE MENTOR KADROMUZ TARAFINDAN DESTEKLENİR.**



## ORYANTASYON TOPLANTISI - 6 EKİM 2021

Bu toplantı, programın işleyişi hakkında bilgi almak, programa uygunluğunu değerlendirmek, öğretim kadromuzu ve program düzenleyicilerini yakından tanımak isteyenler için düzenlenmiş ücretsiz bir bilgilendirme ve tanışma toplantısıdır. Bu toplantıda, mindfulness eğitmeni olmak ve eğitim programı hakkında derinlemesine bilgi edinebilir, sorularınızı sorabilirsiniz.

Tüm adayların oryantasyon toplantısına katılmasını tavsiye ederiz ancak oryantasyon toplantısına katılamazsanız da başvuru formunu doldurmadan önce program düzenleyicileri ile görüşmeniz, programın işleyişi ve başvuru kriterleri hakkında bilgi edinmeniz sizin için iyi olacaktır.

\*Oryantasyon toplantısına katılmanız programa kabul edildiğiniz anlamına gelmez. Bu toplantıya katılan ve programın nasıl işlediğine dair bilgi alan adayların Başvuru Formunu doldurması ve program düzenleyicilerine (Kıvılcım Kıran ve Selin Ilgaz - [info@mindcareacademy.com](mailto:info@mindcareacademy.com)) iletmeleri gerekmektedir.

## MODÜL 1 – ONLINE

**TARİH: 26 KASIM CUMA - 28 KASIM PAZAR 2021**  
**ONLINE ZOOM ÜZERİNDEN, 3 GÜN**

Modül 1 Konuları:

- Tanışma
- MBSR eğitmen eğitiminin yapısının genel hatları
- Beden Taraması Meditasyonu
- Neden Beden Taramasını öğretiyoruz ve bunu uygulamanın amacı nedir? Beden Taraması Meditasyonunu yönlendirmek için gerekli teorik bilgiler ve uygulama alıştırmaları
- Beden Taraması meditasyonunu öğretirken ortaya çıkabilecek olası sorunların tartışılması
- MBSR Programı 1. Hafta içeriklerinin, temalarının öğretilmesi ve uygulanması
- Modüller arası çalışmak için akran öğrenme gruplarının organizasyonu ve çalışma partneri edinimi

## MODÜL 2 – ONLINE

**28 OCAK CUMA - 29 OCAK CUMARTESİ 2022**  
**ONLINE ZOOM ÜZERİNDEN, 2 GÜN**

Modül 2 Konuları:

- Kendi kişisel Beden Taraması pratiği üzerine düşünmek
- Mindfulness temelli programlarda Beden Taramasının rolünü keşfetmek
- Beden Taramasını yönlendirmede deneyim paylaşımı
- Keşifsel Diyalog (Inquiry) 'a giriş
- Keşifsel Diyalog ve Grup Tartışmasına öncülük etme sanatı
- Hastaneler, kurumsal şirketler ve okullar gibi farklı ihtiyaçları olan ortamlarda Mindfulness temelli müdahalelerin kullanımı
- Mindfulness üzerine yapılan araştırmalara kısa bir bakış
- MBSR Programı 2. Hafta içeriklerinin, temalarının öğretilmesi ve uygulanması
- MBSR Yogası ve Mindful Hareket dizilerini kendi kendine öğrenmek
- Mindful Hareketin ana temaları: Beden algısı, fiziksel sınırlarla çalışma, mevcudiyeti desteklemek için farkındalıkla nefes alma

## MODÜL 3 – YÜZ YÜZE (EĞİTİM YERİ İSTANBUL)

**25 MART CUMA - 27 MART PAZAR 2022**  
**İSTANBUL YÜZ YÜZE EĞİTİM, 3 GÜN**

Modül 3 Konuları:

- MBSR program içinde Oturma Meditasyonunun yerini keşfetmek
- Oturma Meditasyonunun içeriği ve yapısı üzerine teorik bilgiler ve uygulama alıştırmaları
- Oturma meditasyonunu yönlendirme uygulaması
- Oturma Meditasyonunu öğretirken ve yaparken ortaya çıkabilecek olası sorunların tartışılması
- Hoşa giden ve Hoşa gitmeyen deneyimlerin ev uygulamaları konusunda keşifsel diyalog sürecine liderlik etmek
- Bir MBSR programına katılım şartları
- Katılımcılarla ön görüşme neden ve nasıl yapılır?
- MBSR Programı 3. Hafta içeriklerinin, temalarının öğretilmesi ve uygulanması

## MODÜL 4 - YÜZ YÜZE (EĞİTİM YERİ İSTANBUL)

**27 MAYIS CUMA - 29 MAYIS PAZAR 2022**  
**İSTANBUL YÜZ YÜZE EĞİTİM, 3 GÜN**

Modül 4 Konuları:

- MBSR program içinde MBSR Yogası ve Mindful Hareket dizilerinin yerini keşfetmek
- Mindful Hareketin ana temaları: Beden algısı, fiziksel sınırlarla çalışma, mevcudiyeti desteklemek için farkındalıkla nefes alma, özel ihtiyaçları olan insanlarla çalışmak
- MBSR Yogası ve Mindful Hareket dizilerinin içeriği ve yapısı üzerine teorik bilgiler ve uygulama alıştırmaları
- MBSR Yogası ve Mindful Hareket dizilerini yönlendirme uygulaması
- MBSR Yogası ve Mindful Hareket dizilerini öğretirken ve yaparken ortaya çıkabilecek olası sorunların tartışılması, fiziksel ve zihinsel sınırlarla çalışmak, özel ihtiyaçları olan kişilerle çalışmak
- Mindful hareket üzerine kişisel derin diyalog

## MODÜL 5 - ONLINE

**2 TEMMUZ CUMARTESİ VE 3 TEMMUZ PAZAR 2022**  
**ONLINE ZOOM ÜZERİNDEN, 1.5 GÜN**

Modül 5 Konuları:

- Metta (Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu) ve Dağ Meditasyonu pratiklerini keşfetmek
- MBSR program içinde Metta ve Dağ Meditasyonu pratiklerini yönlendirmek, bu meditasyonları yönlendirirken ortaya çıkabilecek sorunlar
- Kişisel Diyalog sanatı, Mindful kişisel diyalogda derinleşmeyi öğrenmek
- Metta ve Dağ Meditasyonu pratikleri üzerine kişisel diyalog ve grup tartışmasını yönlendirmek
- İlk pilot programı süpervizyon altında öğretmek için organize olmak ve sertifika sürecini gözden geçirmek

## MODÜL 6 - YÜZ YÜZE (EĞİTİM YERİ İSTANBUL)

**1 EYLÜL PERŞEMBE, 4 EYLÜL PAZAR 2022**  
**İSTANBUL YÜZ YÜZE EĞİTİM, 4 GÜN**

Modül 6 Konuları:

- Bir MBSR programının ana konusu olarak stres
- Stres teorisine, araştırmalarına ve stresin çeşitli hastalıklarda oynadığı role bakış
- Bir MBSR programında stres teorisinin nasıl öğretileceğine dair ayrıntılar
- MBSR Programı 4. ve 5. Hafta içeriklerinin, temalarının öğretilmesi ve uygulanması
- Tepki verme yerine farkındalıkla yanıt verme, otomatik davranış kalıpları ve seçim
- Mindfulness yaklaşımının iyileştiren tarafı nedir? Mindfulness'ın özellikle stres ve duygular üzerine etkililiği ile ilgili araştırmaları gözden geçirmek
- Mindfulness ve duygular: Bir MBSR programında duygularla başa çıkmanın teorik ve pratik yönleri
- Mindfulness eğitmeninin kişisel duygusal zekâsı ve bu konunun programa olan etkisi
- Mindful Diyalog konusu Gregory Kramer'in Insight Dialogue yöntemindeki egzersizlerle işlenecektir.



## MODÜL 7 - YÜZ YÜZE (EĞİTİM YERİ İSTANBUL)

**13 EKİM PERŞEMBE - 16 EKİM PAZAR 2022**  
**İSTANBUL YÜZ YÜZE EĞİTİM, 4 GÜN**

Modül 7 Konuları:

- Stresli ve Mindful iletişim konularının teorik ve pratik yönleri
- MBSR Programı 6. ve 7. Hafta içeriklerinin, temalarının öğretilmesi ve uygulanması
- Sessizlik Gününün yapısı ve yürütülmesi
- Keşifsel Sorgulama Sanatı (Inquiry) Pratik alıştırmalar yoluyla Mindful Diyalog sanatı becerilerinin derinleştirilmesi
- Günlük yaşamda Mindfulness: Kendine nasıl iyi bakacağını öğrenmek
- Göl Meditasyonu pratiğini keşfetmek
- Göl Meditasyonu pratiğini yönlendirmek, bu meditasyonları yönlendirirken ortaya çıkabilecek sorunlar

## MODÜL 8 - ONLINE

**10 ARALIK CUMARTESİ VE 11 ARALIK PAZAR 2022**  
**ONLINE ZOOM ÜZERİNDEN, 2 GÜN**

Modül 8 Konuları:

- MBSR Programı 8. Hafta içeriklerinin, temalarının öğretilmesi ve uygulanması
- MBSR Programının bitirilmesi ve son görüşme
- MBSR programının tamamı üzerinden geçip programın tüm haftalarının nasıl birbirini desteklediğini keşfetmek
- Zorlayıcı öğretim durumları ile başa çıkmak ve kendi mindfulness pratiğimizi bu durumlara yansıtmanın rolü
- Mindfulness eğitmeninin diğer yardım ve bakım verme meslekleri ile (örneğin; öğretmenlik, tıp, danışmanlık, psikoterapistlik) ile karşılaştırılması, Mindfulness eğitmeninin duruşu

## MODÜL 9 - YÜZ YÜZE (EĞİTİM YERİ İSTANBUL)

**2 HAZİRAN CUMA - 5 HAZİRAN PAZAR 2023**  
**İSTANBUL YÜZ YÜZE EĞİTİM, 2.5 GÜN**

Modül 9 Konuları:

(Bu modülden önce katılımcılar 8 haftalık bir MBSR programını açmış ve yönetmiş olur.)

- MBSR programı açtıktan sonra doğan temalar üzerinden süpervizyon ve tartışma
- Katılımcılar tarafından verilen MBSR programlarının grup incelemesi
- MBSR programını öğretmeye bağlı temalar üzerinde düşünme: Etik, Mindfulness networklerine katılmanın ve sürekli gelişimin önemi
- Bir Mindfulness Eğitmeni kendine nasıl iyi bakar, eğitmenlerin kendi iyi oluş hallerine nasıl sahip çıkacakları
- Kapanış Töreni

---

## 5 GÜNLÜK SESSİZLİK İNZİVASI 15 - 19 HAZİRAN 2022

Bir Mindfulness Eğitmeni için en önemli unsurlardan biri kendi mindfulness pratiğinde derinleşmiş olmasıdır. Bu nedenle, uluslararası standartlardaki tüm Mindfulness Eğitmenliği programlarında en az 5 günlük sessizlik inzivasına katılmış olma şartı aranır. Bu koşulu karşılamak ve mindfulness eğitmeni adayların kendi pratiklerinde derinleşmelerine yardımcı olmak için 5 günlük sessizlik inzivası program dahilinde yapılacaktır. İnziva, 4. ve 5. modül arasında 15-19 Haziran 2022 tarihleri arasında Türkiye'de gerçekleşecektir. Lokasyon ileri bir tarihte anons edilecektir.

## PİLOT PROGRAM VE SÜPERVİZYON

Öğrencilerden 6. Eğitim Modülü sonunda bir pilot program açmaları beklenir. Bu pilot programda, 8 haftalık MBSR programını kendi katılımcılarına sunarlar ve bir MBSR grubu yönetmeyi bizzat uygulayarak deneyimlemiş olurlar. Katılımcılar, 8 haftalık programın verilmesi sırasında bir IMA süpervizörü ile en az beş tane online olarak gerçekleştirilecek bireysel veya küçük grup süpervizyonuna katılırlar. Bu süpervizyon zorunlu bir adımdır.

## SERTİFİKASYON SÜRECİ

Sertifikasyon sürecinin başarıyla tamamlanması durumunda öğrenciler Mindfulness MBSR eğitmeni sertifikasını alır. Bu sertifika International Mindfulness Integrity Network (IMI) 'ün 2. seviye Mindfulness Eğitmeni düzeyindedir. Sertifikasyon sürecinde katılımcıların eğitim programını başarıyla, devamsızlık yapmadan, eksiksiz bir şekilde tüm modülleri tamamlamaları beklenir. Ayrıca, pilot MBSR programı açarak 5 bireysel veya grup süpervizyon almaları gerekir.

Sertifikasyon süreci aşağıdaki adımlardan oluşur:

- Yazılı tez: Öğrencinin kendi pilot MBSR programı sırasında deneyimlerini değerlendirdiği yazılı bir bitirme tezini tamamlaması ve değerlendirme için sunması gerekmektedir.
- Ses kayıtları: Yazılı tezle beraber katılımcıların kendi programlarında sundukları beden taraması, oturma meditasyonu, uzanarak ve ayakta yoga pratiklerinin ses kayıtlarını sunmaları beklerir (ve görüntü kayıtlarını )
- Katılımcı Kitapçığı: Kendi katılımcılarına sundukları Katılımcı Kitapçığını da (kendi dillerinde) tamamlamış olarak sunmaları gerekmektedir.

---

# MINDFULNESS TEMELLİ BİLİŞSEL TERAPİ (MBCT) EĞİTMEN EĞİTİMİ MODÜLÜ HAKKINDA

Başarılı bir şekilde Mindfulness Eğitmenliği programını tamamlayarak MBSR Programını vermeye hak kazanan eğitmenler, eğer isterlerse Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT) programı Eğitmenlik Modülüne de devam edebilir ve bu programı vermek için de hak kazanırlar.

MBCT eğitmenlik ek eğitim modülü 5 gündür.

Bu modül sonrası süpervizyon almanız gerekir. Bu eğitim modülünün tarihi ve ücreti ilerleyen süreçte katılımcı sayısı ve talebine göre belirlenecektir. Bu programla ilgileniyorsanız, lütfen program düzenleyicilerine bu niyetinizi bildirin.

# ÖĞRETİM VE SÜPERVİZYON KADROSU

## LINDA LEHRHAUPT, PHD.

Mindfulness Temelli Yaklaşımlar Enstitüsü'nün (Institute of Mindfulness-Based Approaches - IMA) Kurucusu ve Yönetici Direktörüdür. 1983'ten beri meditasyon odaklı çalışmalar yapan Dr. Lehrhaupt 1993 yılından beri de Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) öğretmeye başladı ve 2001'de IMA'nın kuruluşundan bu yana MBSR eğitmenlerini eğitiyor. Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Mindfulness Merkezi (Center for Mindfulness - CFM) tarafından MBSR Eğitici Eğitmen olarak onaylanmıştır ve Performans Çalışmaları alanında doktora derecesi vardır.

Dr. Lehrhaupt, Zen meditasyonunu 1979'da uygulamaya başladı ve Taizan Maezumi Roshi'nin White Plum Lineage geleneğinde Zen Öğretmeni olarak tam yetki aldı. 1976'da Tai Chi ve Chi Kung'a aşık oldu ve Batı'daki ilk nesil Asyalı öğretmenlerin önde gelen temsilcilerinden bazılarıyla eğitime devam etti. 1982'den başlayarak 20 yıldan fazla bir süredir meditatif harekette yenilikçi eğitmen eğitimi programlarını yönetti. Dr. Lehrhaupt, Bir Bilgelik Yolu Olarak Tai Chi (2001) ve Yaşam Dalgalarını Sürmek: Mindfulness ve İçsel Denge (Almanca, 2012) kitaplarının yazarı ve Mindfulness Temelli Stres Azaltma: Sağlığı ve Canlılığı Teşvik Etmek İçin MBSR Programı (2017) kitabının ortak yazarıdır.

New York'ta doğup büyüyen Dr. Lehrhaupt, 1983 yılından beri ailesiyle birlikte Almanya'da yaşıyor.



## AMIR IMANI, MED.

Kanada'da bulunan Toronto Üniversitesi'nden Danışmanlık ve Yetişkin Eğitimi alanında yüksek lisans derecesine sahip olan Amir, Toronto Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'nde ruh sağlığı araştırmaları alanında çalışmıştır.

Amir, 2000 yılından beri akıl sağlığı ve dengeli yaşamda zihin-beden odaklı yaklaşımların yeri ve uygulanması üzerine çalışıyor. Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Mindfulness Merkezi'nden (Center for Mindfulness - CFM) MBSR Eğitmen Eğitimi Sertifikası almıştır. 2005 yılından bu yana MBSR programları vermekte, aynı zamanda Mindfulness Eğitmenleri yetiştirmektedir. Hindistan merkezli Omega Wellbeing'in kurucu ortağı ve yöneticisi, İran'ın Orta Doğu bölgesindeki tek hastane ortamında klinik uygulama odaklı MBSR programının kurucu direktörüdür.

Bireylerle olan çalışmaları dışında Amir, kamu ve özel kuruluşlar için de uluslararası düzeyde atölye çalışmaları ve inzivalar düzenlemektedir.



## NILS ALTNER, PHD.

Şu anda Almanya Essen Üniversitesi Doğal ve Bütünleştirici Tıp Kliniğinde zihin-vücut terapisti olarak çalışan Dr. Altner, Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Mindfulness Merkezi (Center for Mindfulness - CFM) MBSR Profesyonel Staj Programı mezunudur.

Duisburg-Essen Üniversitesi ve Harvard Üniversitesi'nde öğretilen formata sadık kalarak mindfulness pedagojisi, kişilik gelişimi ve sağlık temaları üzerine çalışmalar yapan Dr. Altner, Zen ve Vipassana meditasyonu, Hatha Yoga ve Chi Kung pratiklerinde derin bir deneyime sahiptir. Mindfulness and Health (Almanca) kitabının yazarı ve Çigong'u Okullara Dahil Etmek (Almanca) kitabının ortak yazarıdır.



## ELISE JANSEN, BA

Elise, yoga ve mindfulness eğitmenidir ve çalışmalarını Norveç Oslo'daki kurucusu olduğu Bloom Studio'da gerçekleştirmektedir. Uzun yıllardır yoga ve meditasyon pratiği deneyimi olan Elise, MBSR Eğitmen Eğitimini IMA ile tamamlamıştır. Aynı zamanda sertifikalı bir Yogaworks, Ashtanga Vinyasa, Restoratif, Yin ve TRE (Gerginlik ve Travma Salınımı) öğretmenidir. Elise, 15 yıldır hem Avrupa hem de Avrupa ötesinde yoga öğretiyor ve son 3 yıldır Mindful Restorative Yoga alanında eğitmen eğitimleri, Mindfulness ve derin dinlenmeye odaklı eğitimler veriyor.



## INGRID VAN DEN HOUT M.SCI

İnsan Hareketi Bilimi bölümünü 1989 yılında Amsterdam Vrije Üniversitesi'nde tamamlayan Ingrid, Ruh Sağlığı Hizmetleri alanında psikomotor terapisti olarak çalışıyor. Aynı zamanda, MBSR, MBCT ve Breathworks eğitmenidir. Dövüş sanatları (Aikido) geçmişi ve Vipassana deneyimi vardır.

2004 ve 2005 yıllarında Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Mindfulness Merkezi'nde (Center for Mindfulness - CFM) MBSR Eğitmen Eğitimi programını tamamlamıştır. 2008 yılında Bangor Üniversitesi tarafından sunulan Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) Uzmanlık Programına katıldı ve Radboud Üniversitesi tarafından MBCT üzerine yapılan klinik çalışmalarda kıdemli eğitmen ve değerlendirici olarak görev yaptı. 2006'dan beri Hollanda Mindfulness Enstitüsü'nün (Dutch Institute for Mindfulness) fakültesinde MBSR ve MBCT Eğitmen Eğitmeni olarak görev yapmaktadır. 2013 yılında British Center for Supervision and Team Development' da süpervizör eğitimini tamamlayan Ingrid, Psikosomatik alana olan ilgisi dolayısıyla Breathworks programı eğitmenliğini de tamamlamış ve Hollanda'da Breathworks İş Ortağı olarak da çalışmaktadır. Aynı zamanda, British Breathworks Organizasyonu'nda eğitmen ve süpervizör olarak görev almaktadır.



## JEAN DANIEL RÜEDI, PHD.

Swiss Federal Institute of Technology - EPFL'ın doktora derecesine sahip olan ve 15 yılı aşkın bir süre akademik ortamlarda ve şirketlerde yönetici olarak çalıştıktan sonra bağımsız koç ve danışman olarak çalışmaya başlayan Dr. Rüedi, O'Centre Formation'ın kurucusudur.

Mindfulness Eğitimini IMA'da tamamlayan Dr. Rüedi, Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam (MBCL) programlarını vermektedir. Uzun yıllardır meditasyon ve tefekkür odaklı çalışmalar yapmış olan Rüedi, bireysel koçluk, ekip ve sistem koçluğu, NLP, hipnoz, Şiddetsiz İletişim, Transpersonal Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) alanlarında eğitim almıştır. İsviçre'de bu alanlarda eğitim vermektedir.

---

## WOLFGANG SCHRÖDER

1985 yılından beri meditasyon ve yoga çalışmaları yapan Wolfgang, aynı zamanda sertifikalı Yoga eğitmenidir. 2012'den beri mindfulness temelli eğitimler veren Achtsamkeitspraxis Berlin'in kurucu ortağıdır.

Bir kitap satıcısı olarak çalışırken içinden gelen sese kulak veren ve Triratna Sangha'da birkaç yıl süren bir inziva hayatı yaşamaya başlayan Wolfgang, bu süre içinde Budizm üzerine derinleşti ve hayatını bu çalışmalara adanmaya karar verdi. 2008 yılında Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve daha sonra Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ve Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam (MBCL) programlarında eğitim alan Wolfgang, mindfulness eğitimlerini hem bireylere hem de kurumlara vermektedir. Wolfgang, insanlarla farklı şekillerde yolu kesiştiği, beraber çalışabildiği ve onlara daha fazla farkındalık, açıklık ve nezaket yolunda desteklediği için kendini şanslı hissediyor.



# DENEYİMLİ MENTÖR KADROSU



**DR. EDA USLU**

TIP DOKTORU,  
MİNDFULNESS VE MBSR  
EĞİTMENİ



**MERVE KARAKUŞ**

MİNDFULNESS VE MBSR  
EĞİTMENİ



**DUYGU BADUR**

MİNDFULNESS, MBSR,  
MİNDFUL DOÇUM VE  
EBEVENYLİK EĞİTMENİ



**ELİF ÇELEBİ**

KLİNİK PSİKOLOG ÖÇRETİM  
ÜYESİ



**FERDA ALAKUŞ**

YETİŞKİN VE ERGEN  
MİNDFULNESS-MBSR  
EĞİTMENİ



**BİLGE BULUŞ**

MBSR EĞİTMENİ, ARTAWARE  
PROGRAMI YARATICISI

MindCare olarak iyi bir Mindfulness Eğitmeni olmanın eğitim içeriğini ve deneyimi çalışmak istenilen alana uyarlayabilmek, katılımcı ihtiyaçları ve lokal şartlar konusunda bilgi ve destek almaktan geçtiğini biliyoruz. Bu nedenle, bu programa özel bir uygulama olarak alanda çalışan deneyimli Türk Mindfulness Eğitmenleri ve Mindfulness Uygulayan Psikologlar ile bir araya gelmeniz için uygun bir ortam oluşturduk.

İsteğe bağlı olarak alabileceğiniz bu hizmette, alanda çalışan ve mindfulness yaklaşımını farklı alanlara uygulayan deneyimli Mindfulness Eğitmenleri ile birlikte çalışıyoruz. Mentorlerimiz farklı alanlarda uzmanlaşmış olup siz de çalışmak istediğiniz alana yakın bir mentorle bir araya gelip destek, danışmanlık ve rehberlik alabilirsiniz. Lütfen mentorlerimizin özgeçmişlerini ve çalışma alanlarını inceleyin.

# PROGRAMA KİMLER BAŞVURABİLİR?

PROGRAMA KATILMAK İÇİN TEMEL OLARAK ÜÇ ÖN KOŞUL VARDIR.

- **MINDFULNESS YAKLAŞIMINI BİR KATILIMCI OLARAK DENEYİMLEMİŞ OLMAK.**
- **HÂLİHAZIRDA DÜZENLİ BİR MINDFULNESS PRATIĞINI DEVAM ETTİRİYOR OLMAK.**
- **EĞİTMEN OLMAK İÇİN GEREKLİ YAŞAM DENEYİMİNE SAHİP OLMAK.**

Eğitim Ön Koşulları

- 8 haftalık bir MBSR programına katılmış olmanız gerekir. Bazı durumlarda başka bir gelenekte meditasyon deneyiminiz olabilir ama 8 haftalık bir MBSR programına katılmamış olabilirsiniz. Eğer 8 haftalık bir program tamamladıysanız Eğitimci Eğitimi'nin 2. Modülünden önce 8 haftalık bir programı bitirmeli ve mindfulness temelli seküler bir programı katılımcı olarak deneyimlemelisiniz.
- IMA tarafından onaylı, en az bir tane beş günlük sessiz meditasyon inzivasına katılım sağlanmış olması gerekir. Henüz bir inzivaya katılmadıysanız, bu program dahilinde düzenlenen 5 günlük Sessizlik İnzivasına katılabilirsiniz.

Bu iki ön koşulu sağlayan 8 Haftalık MBSR programlarını öğrenmek için lütfen program düzenleyicileri ile iletişime geçin.

## KİŞİSEL MINDFULNESS PRATIĞI İLE İLGİLİ KABUL KRİTERLERİ

- Eğitim programına başlamadan önce en az 1.5 yıldır meditasyon veya tefekkür odaklı bir pratik deneyiminiz olması beklenir. (Mindfulness, Vipassana, Zen, Shambhala Eğitimi, Dzogchen, Sufi, Yoga vb.) Eğer 1.5 yıllık düzenli bir pratik geçmişiniz yoksa bu durumu lütfen program düzenleyicileri ile görüşün, bazı özel durumlarda şartlı kabul edilmeniz mümkün olabilir.
- Meditatif beden çalışması deneyiminizin, özellikle de yoga deneyiminizin olması beklenir. Herhangi bir yoga deneyiminiz yoksa veya ek eğitimlerden yararlanabileceğinizi düşünüyorsak, eğitimci eğitimi boyunca haftalık yoga derslerine katılmanızı isteyebiliriz.
- Hâlihazırda düzenli bir oturma meditasyonu pratiğinizin olması beklenir.

## KİŞİSEL DENEYİM VE ÖZGEÇMİŞ İLE İLGİLİ KABUL KRİTERLERİ

- Mindfulness Uzmanlık Programına çok çeşitli yaşam deneyimleri olan kişiler başvurmakta ve eğitim sonunda başarılı birer Mindfulness Eğitimci olmaktadır. İyi bir Mindfulness Eğitimci, katıldığı eğitim programı kadar kendi yaşam deneyiminden de beslendiği için aşağıdaki özelliklere sahip olmak programa kabul edilme ihtimalinizi artıracaktır, ancak zorunlu değildir. Kendi kişisel geçmiş ve birikiminizin uygun olup olmadığından emin değilseniz, lütfen program düzenleyicileri ile iletişime geçin.
- Ruh sağlığı, tıp, eğitim, sağlık bakımı, sosyal hizmet, fiziksel veya mesleki terapi, hemşirelik, danışmanlık, koçluk, insan kaynakları, manevi çalışmalar ve ilgili meslekler alanlarında profesyonel bir eğitim veya öğretim programından mezun olmak veya bu alanlarda profesyonel iş ya da gönüllülük deneyiminiz olması beklenir.
  - Programa katılmak için en az 25 yaşında olmak gerekir ancak kişiye özel durumlar değerlendirilebilir, lütfen program düzenleyicileri ile iletişime geçin.





# PROGRAM TARİHLERİ, EĞİTİM YERİ, ÜCRETLER VE ÖDEME BİLGİLERİ

BU EĞİTİM PROGRAMI, 1 ORYANTASYON TOPLANTISI, 9 EĞİTİM MODÜLÜ VE BİR DERİNLEŞME İNZİVASI OLARAK DÜZENLENMİŞTİR. PROGRAM HİBRİT BİR PROGRAM OLARAK TASARLANMIŞTIR VE MODÜLLERİN BİR KISMI ZOOM ÜZERİNDEN ONLINE CANLI OLARAK, BİR KISMI DA YÜZ YÜZE SINIF İÇİ OLARAK GERÇEKLEŞTİRİLECEKTİR. COVID - 19 PANDEMİ KOŞULLARI İLE İLGİLİ GELİŞMELER OLMASI DURUMUNDA MODÜLLERİN HEPSİ ZOOM ÜZERİNDEN ONLINE CANLI OLARAK GERÇEKLEŞTİRİLECEKTİR.

**ORYANTASYON  
TOPLANTISI**

**SAAT**

**6 HAZİRAN 2021**

10:00 - 12:30

**6 EKİM 2021**

20:00 - 22:30

## EĞİTİM MODÜLLERİ

MODÜL	ONLİNE/YÜZYÜZE	TARİHLER
<b>MODÜL 1</b>	ONLİNE CANLI ZOOM	26-28 KASIM 2021 CUMA - PAZAR
<b>MODÜL 2</b>	ONLİNE CANLI ZOOM	28-29 OCAK 2022 CUMARTESİ - PAZAR
<b>MODÜL 3</b>	YÜZ YÜZE SINIF İÇİ	25-27 MART 2022 CUMA - PAZAR
<b>MODÜL 4</b>	YÜZ YÜZE SINIF İÇİ	27-29 MAYIS 2022 CUMA - PAZAR
<b>SESSİZ İNZİVA</b>	5 GÜNLÜK KONAKLAMALI İNZİVA	15-19 HAZİRAN 2022 ÇARŞAMBA - PAZAR
<b>MODÜL 5</b>	ONLİNE CANLI ZOOM	02-03 TEMMUZ 2022 CUMARTESİ - PAZAR
<b>MODÜL 6</b>	YÜZ YÜZE SINIF İÇİ	01-04 EYLÜL 2022 PERŞEMBE - PAZAR
<b>MODÜL 7</b>	YÜZ YÜZE SINIF İÇİ	13-16 EKİM 2022 PERŞEMBE - PAZAR
<b>MODÜL 8</b>	ONLİNE CANLI ZOOM	10-11 ARALIK 2022 CUMARTESİ - PAZAR
<b>MODÜL 9</b>	YÜZ YÜZE SINIF İÇİ	02-04 HAZİRAN 2023 CUMA - PAZAR

---

Program düzenleyicisi, zorunlu durumlarda modüllerin tarihlerini değiştirme hakkına sahiptir. Böyle bir durum olursa en kısa sürede bilgilendirileceksiniz. Programın iptali durumunda, ödenmiş olan ön kayıt ücreti tarafınıza iade edilir ya da onayınızla ileri tarihte düzenlenecek olan yeni programa transfer edilebilir. Programın iptali nedeni ile ortaya çıkabilecek olan bireysel masraflardan (iş, havayolu ve otel rezervasyonları iptali gibi) sorumlu olmadığımızı belirtmek isteriz.

Eğitim günlerinde genellikle sabah saat 9:30'da başlanıp 18:30'da gün tamamlanır. Ancak bazı günler daha erken başlamak ya da daha erken veya geç bitirmek de mümkündür. Modüllerin kesin saatleri kayıttan sonra katılımcılara bildirilecektir.

## PROGRAMIN DİLİ:

Programın Öğretim Kadrosu yabancı eğitimcilerden oluşur ancak tüm modüllerde İngilizce ardıl çeviri hizmeti sunulacaktır. Ayrıca tüm başvurular tercih edilirse İngilizce ya da Türkçe yapılabilir. Bitirme tezi İngilizce veya Türkçe hazırlanabilir. Süpervizyonlar İngilizce ya da Türkçe alınabilir.

## EĞİTİM YERİ:

Yüz yüze sınıf içi olarak belirtilen modüller İstanbul'da Boğaziçi Mezunlar Derneği (BÜMED)'nin Bebek'teki binasında gerçekleştirilecektir. Online Canlı Zoom olarak belirtilen tüm modüller ve süpervizyon ve mentorluk çalışmaları uzaktan Zoom platformu üzerinden yapılacaktır.

## İSTANBUL DIŞINDAN KATILACAK KATILIMCILAR İÇİN:

Ücret sadece eğitim modüllerini içerir. Eğer yüz yüze sınıf içi modüllere İstanbul dışından katılmanız gerekiyorsa kendi seyahat ve konaklama planlamanızı yapmanız ve masraflarınızı karşılamanız gerekir.

## PROGRAM ÜCRETİ:

3880 Euro (KDV dahil)

Bu ödeme aşağıdaki tüm bölümleri kapsar:

- 18 aya yayılmış 9 Eğitim Modülü
- Ayrıntılı bir Eğitimci Kılavuzu
- Katılımcı Kitapçığı
- Modüller arası yapılan 8 adet Akran Çalışma Grubu Oturumu
- 5 Günlük Sessizlik İnzivası
- Sertifikasyon sürecinde gönderilen yazılı tezin ve program materyallerinin değerlendirilmesi

Zorunlu Süpervizyon ve isteğe bağlı mentorluk oturumları ayrıca ücretlendirilir. İnzivanın konaklaması ve ulaşımı ücrete dahil değildir.

**Ödeme Planı:** Program ücreti 4 eşit taksitte ödenir.

- İlk ödeme, ön kayıt ücreti olarak ilk kayıt sırasında alınır ve programa kesin kaydınız teyid edilir. Kayıt iptallerinde alınan ön kayıt ücreti iade edilmez.
- İkinci ödeme, 2. eğitim modülünden 1 ay önce.
- Üçüncü ödeme, 4. eğitim modülden 1 ay önce ve
- Son ödeme, 5. eğitim modülünden 1 ay önce tamamlanır.

Ödemeler tercihen Euro olarak yapılır. Türk Lirası olarak yapılan ödemelerde ödemenin yapılacağı günkü alış kuru üzerinden hesaplama yapılır.

Ödeme için kredi kartı seçeneğini kullanmak isterseniz %3 komisyon farkı eklenerek kredi kartı ödeme linki sağlanır.

## SÜPERVİZYON VE MENTÖRLÜK ÜCRETLERİ:

1 saatlik bireysel süpervizyon: 85 Euro	(Sadece sizin ve 1 süpervizörün olduğu birebir özel süpervizyon)
1.5 saatlik grup süpervizyonu: 70 Euro	(2 kişilik grupta süpervizyon)
1.5 saatlik grup süpervizyonu: 65 Euro	(3 kişilik grupta süpervizyon)
2.5 saatlik grup süpervizyonu: 60 Euro	(4 kişilik grupta süpervizyon)

İngilizce bilen katılımcılar süpervizyonlarını istedikleri IMA Süpervizöründen alabilirler. İngilizce bilmeyen ya da bu dilde süpervizyon alma konusunda kendisini rahat hissetmeyen Eğitimci adayları süpervizyonlarını Kıvılcım Kıran veya Selin Ilgaz'dan Türkçe olarak alabilirler. Süpervizyon ücretleri direkt olarak süpervizöre ödenir.

Mentörlük çalışması zorunlu değildir ancak çalışmak istediğiniz alan, katılımcı profili ve lokal şartlar konusunda bilgi alışverişi yapmak ve Türkiye'de çalışmış deneyimli Mindfulness Eğitimcileri ile bir araya gelmek, eğitimci olarak gelişiminiz için iyi bir fikirdir:

1 saatlik bireysel mentörlük: 350 TL + KDV	(Sadece sizin ve 1 mentörün olduğu birebir özel mentörlük)
2.5 saatlik grup mentörlüğü: 200 TL + KDV	(4 kişilik grupta mentörlük)

Mentörlük ücretleri direkt olarak mentöre ödenir.

Bu eğitim programına katılanlar MindCare tarafından düzenlenen çalışmalara da indirimli olarak katılacaklardır.

Sizin için en uygun süpervizyon ve mentörlük seçenekleri için lütfen program düzenleyicileri ile görüşün.

# BAŞVURU VE KAYIT SÜRECİ

- **Oryantasyon - 6 EKİM 2021:** Programa başvurmak isteyen adayların programın tanıtılacağı ve program hakkında ayrıntılı bilgilendirme yapılacağı oryantasyon toplantısına katılmasını tavsiye ederiz. Ancak, program hakkında yeterli kadar bilgiye sahip olduğunuzu düşünüyorsanız oryantasyon modülüne katılmıyorsanız da başvurunuzu gerçekleştirebilirsiniz. Oryantasyon toplantısına katılmadıysanız başvuru öncesinde program düzenleyicileri ile görüşmeniz ve programın işleyişi hakkında bilgi edinmeniz sizin için iyi olacaktır. Bize lütfen [info@mindcareacademy.com](mailto:info@mindcareacademy.com) adresinden ulaşın.
- **Başvuruların İletilmesi ve Değerlendirilmesi:** Programa kayıt olmak için lütfen Başvuru Formu'nu eksiksiz olarak doldurun ve [info@mindcareacademy.com](mailto:info@mindcareacademy.com) adresine yollayın. Başvuru Formunuz bize iletdikten sonra en geç 3 hafta içinde programa kabul edilip edilmediğinizi size bildireceğiz. Başvurular için verilen tüm bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Gizlilik Politikamız gereği verdiğiniz bilgiler sadece belirtmiş olduğunuz eğitime başvuru sürecinde kullanılıp, bu işlemler için gerekli süre saklandıktan sonra imha edilecektir.
- **Kabul Koşulları:** MindCare ve IMA Öğretim Kadrosundan kıdemli eğitimciler tüm başvuruları ayrıntılı bir şekilde değerlendirecektir. Başvuruda verdiğiniz bilgiler, program kriterlerine göre yeterli bulunmazsa sizden bazı ek hazırlıklar yapmanız istenebilir. Bu ek hazırlıklar size yazılı olarak bildirilir ve bu hazırlıkları nasıl yapacağınız konusunda önerilerde bulunulur. Lütfen, kabul kriterleri için Programa Kimler Başvurabilir? bölümüne bakın.
- **Kesin Kayıt:** Başvurunuzun olumlu olması durumunda kayıt sözleşmesi iletilecektir. Kaydınızı tamamlamak için bu sözleşmeyi doldurmanız ve program ücretinin ilk taksidi olan ön kayıt ücretini ödemeniz gerekmektedir. Programdaki yeriniz ödeme yapıldıktan sonra teyid edilir.
- **Lojistik Bilgilerin İletilmesi:** Her eğitim modülünden önce o modülün içeriğini oluşturan eğitim dökümanları sizinle paylaşılacaktır. Ayrıca eğitimin yer, gün ve saatine ait lojistik bilgiler de iletilecektir.

Kayıtlar başvuru sırasına göre kabul edilir. Program kontenjanı dolduktan sonra gelen başvurular olumlu olarak değerlendirilirse yedek listeye alınır ve herhangi bir iptal olursa başvuru sırasına göre adaylara geri dönülür.

Oryantasyon Toplantısı sonrasında başvuru ve kayıtlar için süreç takvimi şu şekildedir:

**10 EKİM 2021:** Başvuru formu gönderim için son tarih

**20 EKİM 2021:** Başvuruların değerlendirilmesi ve programa kabul edilen adayların açıklanması

**1 KASIM 2021:** Kesin kayıt sözleşmesi ve ön ödeme yapılarak kaydın kesinleştirilmesi

# İLETİŞİM BİLGİLERİ



BU EĞİTİM PROGRAMI MINDCARE ACADEMY TARAFINDAN DÜZENLENMEKTEDİR. TÜM SORULARINIZ VE BAŞVURULARINIZ İÇİN BİZE YAZABİLİRSİNİZ.

E-POSTA: [INFO@MINDCAREACADEMY.COM](mailto:INFO@MINDCAREACADEMY.COM)  
[WWW.MINDCAREACADEMY.COM](http://WWW.MINDCAREACADEMY.COM)

İMA HAKKINDA DAHA FAZLA BİLGİ ALMAK İÇİN AŞAĞIDAKİ WEB SİTESİNE BAKABİLİRSİNİZ  
[WWW.INSTITUTE-FOR-MINDFULNESS.ORG](http://WWW.INSTITUTE-FOR-MINDFULNESS.ORG)

MindCare



Institute for

Mindfulness-Based Approaches