



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

MindCare
Mind-Body based Approaches

NİSAN 2024 - TEMMUZ 2025

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 06

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

PROGRAM İÇERİĞİ 08

**ÖĞRETİM VE SÜPERVİZYON
KADROSU** 15

BAŞVURU KOŞULLARI 19

**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 15 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 formel ve informal uygulamalarının öğretilmesi, uygulamaya yönelik deneyimsel 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 kurulumuna 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



MİND CARE HAKKINDA



MindCare - Zihin-Beden Temelli Yaklaşımlar Akademisi, mindfulness, şefkat ve travma çözümü temelli psiko eğitim programları, etkinlikler, inzivalar, atölyeler, danışmanlık hizmetleri ve uluslararası standartlarda profesyonel eğitimci eğitimi programları sunan, İstanbul - Türkiye merkezli bir kuruluştur. Zihin-beden temelli müdahale alanlarımız yetişkinler, çocuklar ve ergenler için olduğu kadar okulları ve kurumsal şirketleri de kapsar.

MindCare olarak zihin-beden bütünlüğüne inanıyoruz ve herkesin kendi deneyimine doğrudan bakabilmesine alan açmak istiyoruz. İnsan deneyimiyle çalışmanın kırılabilirliğini ve sorumluluğunun farkındayız, bunun için size geçici çözümler yerine güvenli yolu gösterme niyetindeyiz. Bu yolda kıdemli, uzun yıllar kendi yolunu yürümüş ve dünya standartlarında eğitimci; kanıta dayalı içerikleri ve tutkulu bir ekibi bir araya getirme fikriyle motive oluyoruz. Bütünleştirici ve çok disiplinli bir bakış açısı doğrultusunda mindfulness ve şefkat uygulamalarını beden temelli yaklaşımlarla ilişkilendirme niyetindeyiz.

Klinik Psikolog ve Mindfulness - Şefkat Eğitimci Kıvılcım Kıran ve Uzman Psikolog ve Mindfulness Eğitimci Selin Ilgaz tarafından kurulan MindCare Akademi açık fikirlilik, kapsayıcılık, şefkat ve bütünsel gelişim değerlerini paylaşıyor. İnsan olmanın zorluklarıyla esnek dayanıklılık ve şefkatle yüzleşmek, ortak insanlığımız için empati kurmak ve kendimizin her parçasını açıklık ve kabulle bütünleştirmek yaşam 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 eğitimci yolculuğu hakkında daha fazla bilgi alabilirsiniz.

Bize buradan ulaşabilirsiniz:
www.mindcareacademy.com
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 rahatlatma 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
- Yas, 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 şEFFAF BİR şEKİLDE BİLGİ ALMANIZ KENDİNİZ İÇİN EN DOĞRU KARARI VERMENİZİ SAĞLAYACAKTIR.

BU PROGRAMIN YAKLAşIMI VE ÖNE ÇIKAN ÖZELLİKLERİ şUNLARDIR:

• 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 15 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 32 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 15 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 4. ve 5. 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 modülde uygulama yaparlar. Böylece, MBSR programının formel meditasyon uygulamalarını tamamen içselleştirmiş olurlar. Programın son bölümünde katılımcılar, kendi düzenledikleri 8 haftalık MBSR programını açar ve bizzat uygulamaya başlar. 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 eğitimi, deneyimli öğretim ve süpervizyon kadrosudur.

MindCare iş birliği ile Türkiye Eğitmenlik Programını aktaracak olan IMA öğretim kadrosu, mindfulness alanındaki en yüksek profesyonelliği ve deneyimi yansıtan 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.

• Mindcare 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 ve süpervizyon kadrosuna sahip olan program, her katılımcının kendi eğitmen kimliğini bulmasına da olanak tanır.

PROGRAM İÇERİĞİ

BU PROGRAM, ORYANTASYON TOPLANTISI, 9 ÖĞRENME MODÜLÜ, MODÜLLER ARASI AKRAN ÇALIŞMA GRUPLARI, 5 GÜNLÜK SESSİZLİK İNZİVASI, İLK MBSR PROGRAMI, SÜPERVİZYON VE SERTİFİKASYON SÜRECİNDEN OLUŞUR. PROGRAMIN TAMAMI UZMAN ÖĞRETİM VE SÜPERVİZYON KADROMUZ TARAFINDAN DESTEKLENİR.



ORYANTASYON TOPLANTILARI 18 KASIM 2023 & 24 ŞUBAT 2024

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 katılmıyorsanız 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) iletmeleri gerekmektedir.

MODÜL 1 - ONLINE

TARİH: 26 NİSAN CUMA - 28 NİSAN PAZAR 2024, 3 GÜN
EĞİTMEN: INGRID VAN DEN HOUT

Birbirimizi tanımak **MBSR Hafta 1**

Modül 1 Konuları:

- MBSR eğitmen eğitiminin yapısının ve içeriğinin genel hatlarına bakış
- Beden Taraması Meditasyonuna giriş: 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

6 HAZİRAN PERŞEMBE - 7 HAZİRAN CUMA 2024, 2 GÜN
EĞİTMEN: RENÉ SLIKKER, STAJYER EĞİTMEN: KIVILCIM KIRAN

MBSR programının 2. haftası

Modül 2 Konuları:

- Kendi kişisel Beden Taraması pratiği üzerine düşünmek. Mindfulness temelli programlarda Beden Taramasının rolünü keşfetmeye devam. Beden Taramasını yönlendirmede deneyim paylaşımı. Kendi Beden Taramasının yaratımına giden yol.
- 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 ve yogayı mindful hareket olarak öğretmek (Gün 3 ve 4)
- Mindful Hareketin ana temaları: Beden algısı, fiziksel sınırlarla çalışma, mevcudiyeti desteklemek için farkındalıkla nefes alma, özel ihtiyaçları olan katılımcılar.

MODÜL 3 - YÜZ YÜZE (EĞİTİM YERİ İSTANBUL)

5 TEMMUZ CUMA - 7 TEMMUZ PAZAR 2024, 3 GÜN
EĞİTMEN: AMİR İMANI

MBSR programı bağlamında nasıl mindfulness meditasyonu öğretirim?

MBSR programının 3. haftası

Ön-görüşme

Modül 3 Konuları:

- Oturma meditasyonu sunumu ve oturma meditasyonu yönlendirme pratiği. Pratik üzerine geri bildirim. MBSR oturma meditasyonu içerik ve yapısı hakkında derin düşünme. Oturma Meditasyonunu yönlendirirken katılımcı ve eğitmen için ortaya çıkabilecek olası sorunlar
- Hoşa giden ve Hoşa gitmeyen deneyimlerin ev uygulamaları konusunda keşifsel diyalog sürecine liderlik etmek.
- Bir MBSR programına katılım şartları, kimler katılabilir kimler katılamaz. Katılımcılarla program öncesi görüşmelerin yapılışı konuşulacak?
- MBSR Programı 3. Hafta içerikleri, temaları öğretilecek

MODÜL 4 - YÜZ YÜZE (EĞİTİM YERİ İSTANBUL)

20 EYLÜL CUMA - 23 EYLÜL PAZAR 2024, 3 GÜN
EĞİTMEN: ELİSE JANSEN, STAJYER EĞİTMEN: SELİN ILGAZ

MBSR Mindful Hareket: Yatarak Yoga ve Ayakta Yoga

Modül 4 Konuları:

- Mindful hareket yönlendirmeyi öğrenmek
- Fiziksel ve zihinsel sınırlarla çalışma
- Mindful hareket üzerine keşifsel derin diyalog

WEBİNAR - ONLINE

5 EKİM CUMARTESİ 2024, 3,5 SAAT
EĞİTMEN: INGRID VAN DEN HOUT

Dağ meditasyonu ve kendi MBSR programını yürütmek için gerekli bilgiler

- Dağ Meditasyonunu yönlendirmeyi öğrenmek
- Süpervizyon ile ilk MBSR programını organize etme ve yürütme süreci ile ilgili bilgiler. Sertifikasyon süreci detayları.

SESSİZ İNZİVA - KONAKLAMALI YÜZ YÜZE

8 EKİM SALI - 13 EKİM PAZAR 2024, 5 GÜN 5 GECE
EĞİTMEN: AMİR İMANİ

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 8-13 Ekim 2024 tarihleri arasında Türkiye'de gerçekleşecektir. Lokasyon ilerleyen zamanlarda belirlenecektir.

MODÜL 5 - ONLINE

1 KASIM CUMA - 3 KASIM PAZAR 2024, 3 GÜN
EĞİTMEN: RENÉ SLIKKER

Bir MBSR programının ana konusu olarak stres

Modül 5 Konuları:

- Stres teorisine, araştırmalarına ve stresin çeşitli hastalıklarda oynadığı role bakış. Bir MBSR programında stres teorisinin nasıl öğretilmesine dair ayrıntılar.
- Temalar: tepki ve mindful yanıt verme. otomatik davranış kalıpları ve seçim
- MBSR programının 4. ve 5. haftaları içeriklerinin, temalarının öğretilmesi ve uygulanması
- Mindfulness yaklaşımının iyileştiren tarafı nedir? Mindfulness'ın özellikle stres ve duygular üzerine etkililiği ile ilgili araştırmaları gözden geçirmek

MODÜL 6 - ONLINE

7 ARALIK CUMARTESİ - 8 ARALIK PAZAR 2024, 1,5 GÜN
EĞİTMEN: WOLFGANG SCHRÖDER

Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu

Göl Meditasyonu

Zorlayıcı Duygular

Modül 6 Konuları:

- Metta (Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu) ve Dağ Meditasyonu pratiklerini keşfetmek
- MBSR program içinde Metta Meditasyonunu yönlendirmeyi öğrenmek
- Mindfulness ve duygular: Bir MBSR programında duygularla başa çıkmanın teorik ve pratik yönleri. Katılımcılara duygularıyla mindful bir şekilde birlikte olmaları konusunda rehberlik etmek. MBSR öğretmenin duygusal zekası ve neden bu kadar önemli?
- Keşifsel Diyalog sanatı, Mindful Diyalog (inquiry) ile çalışmaya devam etmek. , bu meditasyonları yönlendirirken ortaya çıkabilecek sorunlar

MODÜL 7 - YÜZ YÜZE (EĞİTİM YERİ İSTANBUL)

23 OCAK PERŞEMBE - 26 OCAK PAZAR 2025, 4 GÜN
EĞİTMEN: INGRID VAN DEN HOUT

Mindful Diyalog Pratiği

MBSR programının 6.haftası

Mindfulness günü

MBSR yürütmeye hazırlık

Modül 7 Konuları:

- Mindful Diyalog konusu Gregory Kramer'in Insight Dialogue yöntemindeki egzersizlerle işlenecektir.
- Stresli ve Mindful iletişim konularının teorik ve pratik yönleri. Bu temaya deneyimsel yaklaşım.
- MBSR Programı 6. ve 7. Hafta içeriklerinin, temalarının öğretilmesi ve uygulanması
- 6. ve 7. hafta arasında yapılan Sessizlik Gününün yapısı ve yürütülmesi
- Zorlayıcı öğretim durumları ile başa çıkmak ve kendi mindfulness pratiğimizi bu durumlara yansıtmanın rolü
- MBSR eğitmeninin diğer mesleklerle karşılaştırıldığında iç durumu; ör. öğretmenlik, tıp doktorluğu, danışmanlık, psikoterapi.

MODÜL 8 - ONLINE

21 ŞUBAT CUMA - 23 ŞUBAT PAZAR 2025, 3 GÜN
EĞİTMEN: JEAN-DANIEL RÜEDİ

MBSR programının 7. ve 8. haftaları

Takip görüşmesi

MBSR programın tamamına genel bakış

Modül 8 Konuları:

- Günlük yaşamda mindfulness: Kendine nasıl özen gösterileceği MBSR programının sonlarına doğru ana tema haline gelir.
- MBSR programının sonlandırılması: MBSR programının 8. haftası ve takip görüşmesi ayrıntılı olarak ele alınacaktır.
- MBSR programının dokusunu gözden geçirerek, programın nasıl bir bütün olduğunun ve bir araya geldiğinin genel bakışını elde edeceğiz.

MODÜL 9 - YÜZ YÜZE (EĞİTİM YERİ İSTANBUL)

11 TEMMUZ CUMA - 13 TEMMUZ PAZAR 2025, 2,5 GÜN
EĞİTMENLER: KIVILCIM KIRAN & SELİN ILGAZ

MBSR yürütülmesinden açığa çıkan süpervizyon ve tartışma konuları

Modül 9 Konuları:

- 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
- MBSR programı açtıktan sonra doğan temalar üzerinden süpervizyon ve tartışma
- Kapanış Töreni

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. EĞİTMEN, SÜPERVİZÖR

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.



RENE RYORIN SLIKKER, MSC EĞİTMEN, SÜPERVİZÖR

René Slikker, psikolog ve fiziksel terapisttir. Özel ilgi alanı zihin-beden tıp ve kişisel gelişimdir. Bir psikolog olarak, zihinsel ve fiziksel sağlığı işe geri dönüş programlarıyla birleştirir. Fiziksel terapist olarak Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere ve Almanya'da çalışmıştır. MBSR ve Jon Kabat-Zinn'i duyduğunda hemen ilham almış ve hala ilham alıyor. 2008 yılında Hollanda'daki Mindfulness Enstitüsü'nde Johan Tinge ve öğretmen kadrosuyla MBSR eğitimi almış ilk öğrencilerden biriydi. Hogeschool Utrecht'in yüksek lisans programında bir mindfulness eğitmeni olarak çalışmıştır. Birçok MBSR kursu vermiş ve birkaç inziva yönlendirmiştir. 1998 yılında Zen Budizmi pratiğine başlamış ve bunu işine entegre etmiştir. Şu anda Amsterdam'daki kendi pratiğinde Budist bir psikolog olarak çalışmaktadır. Kendisi ve eşi ayrıca küçük bir Zen tapınağında kurucu ve eğitmen olarak görev yapmaktadır.



ELISE JANSEN, BA EĞİTMEN, SÜPERVİZÖR

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.



JEAN DANIEL RÜEDI, PHD. EĞİTMEN, SÜPERVİZÖR

Swiss Federal Institute of Technology – EPFL'en 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.



INGRID VAN DEN HOUT M.SCI EĞİTMEN, SÜPERVİZÖR

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 Eğitimi 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.



WOLFGANG SCHRÖDER EĞİTMEN, SÜPERVİZÖR

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.



KIVILCIM KIRAN STAJYER EĞİTMEN, SÜPERVİZÖR

Kivilcim 2015 yılından beri mindfulness ve şefkat konuları ile ilgileniyor ve 2016 yılından beri akredite mindfulness ve şefkat eğitmeni. Üzerine çalışıp, düşünmeyi, paylaşmayı en çok sevdiği konular toksik stres, tükenmişlik, kaygı, anlam, kompleks travma, travma sonrası gelişim ve şefkat.

Mindfulness eğitmenlik eğitimini İngiltere'de Oxford Üniversitesi (Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi) ve Bangor Üniversitesi'nde (Mindfulness Temelli Stres Azaltma ve Bilişsel Terapi) ve Almanya merkezli IMA (Institute of Mindfulness Based Approaches)'da alan Kivilcim ayrıca Paul Gilbert'in kurucusu olduğu Compassionate Mind Merkezinden şefkat odaklı terapi üzerine eğitimler aldı ve Şefkatli Zihin Programı eğitmenidir. Travma çözümü alanlarında ise Somatik Deneyimleme ve EMDR ekollerini kullanmaktadır. Kivilcim ayrıca temel düzeyde Psikodinamik terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Gottman Çift Terapisi alanlarında eğitim almıştır.

Psikoloji ve Tarih alanlarında lisans, Klinik Psikoloji ve Örgütsel Psikoloji alanlarında ise yüksek lisans derecesine sahip olan Kivilcim Mindfulness ve Şefkat çalışmalarını kurucusu olduğu [Mindcare Academy](#) platformunda devam ettirmekte ayrıca yetişkin ve çift terapisi sunmaktadır.

SELİN ILGAZ STAJYER EĞİTMEN, SÜPERVİZÖR

Selin Ilgaz Psikoloji ve Nörobilim dallarında uzmanlaştıktan sonra kollarını sıvadı ve hep merak ettiği Mindfulness pratiğini deneyimlemek için yola koyuldu. Meditasyon ile macerası Nepal'de 10 günlük sessiz Vipassana inzivası ile başladı (2014).

Bu deneyimle beraber meditasyon ve Mindfulness hızla günlük hayatının bir parçası haline geldi ve halen düzenli olarak inzivalara ve eğitimlere katılmaya devam ediyor. Bu pratiğin birçok insana yardımcı dokunacağına ikna olarak öğrendiklerini doğru ve bilimsel bir şekilde paylaşmak istedi. 2016 yılında İspanya'da bulunan Mindful Academy'den aldığı eğitimle akredite Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve Mindfulness eğitmeni oldu.

2016 yılından bu yana 40'tan fazla eğitim verdi ve yüz yüze 500'den fazla kişiye ulaştı. 2019 yılının Ocak ayında Yoga Alliance onaylı YogANA (RYS) okulunda 200 saatlik Yoga eğitmenlik eğitimini tamamladı.

Kişisel pratiği ve eğitmen kimliği bedensel pratiklerden (yoga, dans, tai chi), travma odaklı somatik çalışmalardan ve analitik psikolojiden esinleniyor ve etkileniyor.



PROGRAMA KİMLER BAŞVURABİLİR?

MBSR EĞİTMENLİK EĞİTİM PROGRAMI KATILIM KOŞULLARI

- Zihinsel sağlık, tıp, eğitim, sağlık hizmetleri, sosyal hizmet, fizyoterapist veya duyu bütünleme terapisti, hemşirelik, danışmanlık, koçluk, insan kaynakları, pastoral çalışma ve ilgili meslekler alanlarında profesyonel bir eğitim veya eğitim programını başarıyla tamamlamış olmak. Eğer bu koşulu sağlayıp sağlamadığınızdan emin değilseniz lütfen bizimle iletişime geçin.
- Profesyonel bir eğitiminiz yoksa ancak geniş iş veya gönüllü deneyiminiz varsa, lütfen ayrıntıları bize verin.
- Bir profesyonel alanda en az üç yıl çalışma deneyimi.
- Meditasyon Deneyimi: Eğitim programına başlamadan önce en az 1.5 yıl meditasyon pratiği (Mindfulness, Vipassana, Zen, Shambhala Eğitimi, Dzogchen, Hristiyan Contemplative, Sufi, Yoga vb.).
- Düzenli oturma meditasyon pratiği.
- Yaş Sınırı: 30 yaşın altında olanlardan artık bu koşulu talep etmiyoruz, bunun yerine profesyonel alanda üç yıl iş deneyimi talep ediyoruz.
- Meditatif beden çalışması konusunda bir deneyim, özellikle yoga. Eğer yoga deneyiminiz yoksa veya ek eğitimden faydalanabileceğinizi düşünüyorsak, eğitim programı süresince kendi şehrinizde haftalık bir yoga kursuna katılmanızı isteyebiliriz.
- 8 haftalık MBSR programına katılım. Eğitimin 2.Modülüne başlamadan önce bir 8 haftalık MBSR programını tamamlamanızı rica ediyoruz. Yüz yüze yapılan bir programdan uzakta yaşıyorsanız veya iş programınız buna izin vermiyorsa, IMA tarafından onaylanmış bir online 8 haftalık programa katılmanız mümkündür. Size uygun bir online program bulmanıza yardımcı olabiliriz.
- IMA tarafından eğitmen eğitimi için onaylanmış en az bir beş günlük sessiz meditasyon inzivasına katılım. Henüz bir inzivaya katılmadıysanız, bu program dahilinde düzenlenen 5 günlük Sessizlik İnzivasına katılabilirsiniz.

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 ve sessiz inzivayı tamamlamaları beklenir. Ayrıca, MBSR programı açarak 5 bireysel veya grup süpervizyon almaları gerekir.

Sertifikasyon süreci aşağıdaki adımlardan oluşur:

- Eğitmen adayları eğitim programının 6.modülünden sonra kendi organize ettikleri bir 8 haftalık MBSR programı yürütmelidirler
- Süpervizyon: 8 haftalık program sırasında en az beş küçük grup veya bireysel bir IMA süpervizörü ile süpervizyon oturumu gereklidir
- Bitirme tezi: Eğitmen adayının kendi MBSR programı sırasında deneyimlerini değerlendirdiği yazılı bir bitirme tezini tamamlaması ve değerlendirme için sunması gerekmektedir.
- Ses kayıtları: Yazılı tezle beraber katılımcıların kendi programlarında kullandıkları beden taraması, oturma meditasyonu, yatarak ve ayakta yoga pratiklerinin ses kayıtlarını kendi dillerinde sunmaları beklenir
- Katılımcı Kitapçığı: Kendi katılımcılarına gönderdikleri Katılımcı Kitapçığını da (kendi dillerinde) 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.



PROGRAM TARİHLERİ

Bu eğitim programı, 1 Oryantasyon toplantısı, 9 Eğitim Modülü ve bir konaklamalı Sessizlik İnzivası olarak düzenlenmiştir. Program hibrit bir program olarak tasarlanmıştır ve modüllerin bir kısmı Zoom üzerinden online canlı olarak, bir kısmı da yüz yüze sınıf içi olarak gerçekleştirilecektir.

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.

ORYANTASYON TOPLANTISI

SAAT

18 KASIM 2023

11:00 - 13:00

24 ŞUBAT 2024

11:00 - 13:00

MODÜL	ONLİNE/YÜZYÜZE	TARİHLER
MODÜL 1	ONLİNE CANLI ZOOM	26-28 NİSAN 2024 CUMA - PAZAR
MODÜL 2	ONLİNE CANLI ZOOM	6-7 HAZİRAN 2024 PERŞEMBE - CUMA
MODÜL 3	YÜZ YÜZE SINIF İÇİ	5-7 TEMMUZ 2024 CUMA - PAZAR
MODÜL 4	YÜZ YÜZE SINIF İÇİ	20-22 EYLÜL 2024 CUMA - PAZAR
WEBİNAR	ONLINE CANLI ZOOM	5 EKİM 2024 CUMARTESİ
SESSİZ İNZİVA	5 GÜNLÜK KONAKLAMALI İNZİVA	8-13 EKİM 2024 SALI - PAZAR
MODÜL 5	ONLİNE CANLI ZOOM	1-3 KASIM 2024 CUMA - PAZAR
MODÜL 6	ONLINE CANLI ZOOM	7-8 ARALIK 2024 CUMARTESİ - PAZAR
MODÜL 7	YÜZ YÜZE SINIF İÇİ	23-26 OCAK 2025 PERŞEMBE - PAZAR
MODÜL 8	ONLİNE CANLI ZOOM	21-23 ŞUBAT 2025 CUMA - PAZAR
MODÜL 9	YÜZ YÜZE SINIF İÇİ	11-13 TEMMUZ 2025 CUMA - PAZAR

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 gerçekleşecektir. 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:

3200 Euro (KDV dahil)

Erken Kayıt indirimi 31 Aralık tarihine kadar: 3000 euro (KDV dahil)

Bu ödeme aşağıdaki tüm bölümleri kapsar:

- 15 aya yayılmış 9 Eğitim Modülü ve bir kısa webinar
- 5 Günlük Sessizlik İnzivası (konaklama ve ulaşım ücrete dahil değildir)
- Ayrıntılı bir Eğitimci Eğitimi Kılavuzu
- Katılımcı Kitapçığı
- Modüller arası yapılan 8 adet Akran Çalışma Grubu Oturumu
- Sertifikasyon sürecinde gönderilen yazılı tezin ve program materyallerinin değerlendirilmesi
- Uluslararası geçerli sertifika

Süpervizyon oturumları ayrıca ücretlendirilir. Canlı modüllere ulaşım ve inziva konaklaması ücrete dahil değildir.

Ödeme Planı:

Kişiyeye özel ödeme planı çıkarılır. Ödemeler havale yoluyla veya kredi kartı ödeme seçeneği ile yapılabilir. Ödeme için kredi kartı seçeneğini kullanmak isterseniz %3 komisyon farkı eklenerek kredi kartı ödeme linki sağlanır. Türk lirası ile ödemek istediğinizde ücret günün kurundan hesaplanır.

SÜPERVİZYON ÜCRETLERİ:

1 saatlik bireysel süpervizyon: 85 Euro	(Birebir süpervizyon)
1.5 saatlik grup süpervizyonu: kişi başı 70 Euro	(2 kişilik grupta süpervizyon)
1.5 saatlik grup süpervizyonu: kişi başı 65 Euro	(3 kişilik grupta süpervizyon)
2.5 saatlik grup süpervizyonu: kişi başı 60 Euro	(4 kişilik grupta süpervizyon)

Katılımcılar süpervizyonlarını istedikleri IMA Süpervizöründen alabilirler. Dilerlerse tercüman ile çalışabilirler. İngilizce süpervizyon alma konusunda kendisini rahat hissetmeyen eğitmen adayları süpervizyonlarını Kıvılcım Kıran veya Selin Ilgaz'dan Türkçe olarak alabilirler. Süpervizyon ve tercüman ücretleri doğrudan süpervizöre ödenir. Sizin için en uygun süpervizyon seçenekleri için lütfen program düzenleyicileri ile görüşün.

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

BAŞVURU VE KAYIT SÜRECİ

- **Oryantasyon:** Programa başvurmak isteyen adayların programın tanıtılacağı ve program hakkında ayrıntılı bilgilendirme yapılacağı oryantasyon toplantısına katılmasını tavsiye ederiz.
- **Başvuruların İletilmesi ve Değerlendirilmesi:** Programa kayıt olmak için lütfen Başvuru Formu'nu eksiksiz olarak doldurun ve info@mindcareacademy.com adresine yollayın. Başvuru Formunuz bize iletildikten sonra sizinle bir telefon görüşmesi talep edebiliriz.
- **Kabul Koşulları:** MindCare ve IMA Öğretim Kadrosundan kıdemli eğitmenler 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.
- **Kesin Kayıt:** Başvurunuzun olumlu olması durumunda kayıt sözleşmesi iletilecektir. Kaydınızı tamamlamak için bu sözleşmeyi doldurmanız ve program ücretinin ilk taksiti olan ön kayıt ücretini ödemeniz gerekmektedir. Programdaki yeriniz ödeme yapıldıktan sonra teyit edilir.
- **Lojistik Bilgilerin İletilmesi:** Her eğitim modülünden önce o modülün içeriğini oluşturan eğitim dokümanları 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 dönlür.

İLETİŞİM BİLGİLERİ



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

E-POSTA: INFO@MINDCAREACADEMY.COM
WWW.MINDCAREACADEMY.COM

IMA HAKKINDA DAHA FAZLA BİLGİ ALMAK İÇİN AŞAĞIDAKİ WEB SİTESİNE BAKABİLİRSİNİZ
WWW.INSTITUTE-FOR-MINDFULNESS.ORG