

Stodium
Nauczycielskie MBSR



Studium Nauczycielskie MBSR



to jedyna dostępna w Polsce forma szkolenia przygotowująca do profesjonalnego prowadzenia kursów MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) autorstwa prof. Jona Kabat – Zinna na podstawie certyfikatu, ważnego w krajach UE i USA, wydawanego przez The Institute for Mindfulness Based Approaches i Polski Instytut Mindfulness

Certyfikat nauczyciela MBSR wnosi w życie i pracę przeszkolonych:

- uprawnienia do prowadzenia treningów w UE i USA;
- rozwój własnego potencjału osobistego i zawodowego;
- integrację swoich doświadczeń i kompetencji;
- możliwość wzbogacenia swojej oferty zawodowej o realizację programu MBSR: uznanego za skuteczną metodę wspierającą leczenie chorób i zaburzeń o charakterze psychosomatycznym, należącego do głównego nurtu psychologii behawioralno-poznawczej, nowatorskiego na naszym rynku, lecz wzbudzającego coraz większe zainteresowanie.

Co to jest MBSR

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) jest programem stworzonym w 1979 przez profesora Jon Kabat-Zinna i współpracowników w Klinice Redukcji Stresu Uniwersytetu Medycznego Massachusetts w Worcester USA.

Popularyzacja dowodów badawczych wskazujących na korzyści wynikające z aktywnego uczestnictwa w programie MBSR dla poprawy zdrowia i dobrostanu sprawia, że MBSR znajduje coraz szersze zastosowanie w wielu obszarach życia.

Zainteresowanie MBSR systematycznie wzrasta.

Program jest adresowany do różnych grup odbiorców: pacjentów, osób wykonujących profesje pomocowe, managerów, nauczycieli, pracowników systemu resocjalizacji i wielu innych.

Uczestnikami kursów są również osoby prywatne, pragnące lepiej radzić sobie ze stresem i kryzysami oraz podnieść jakość swojego życia.

Klasyczny kurs **MBSR** jest realizowany według szczegółowego programu i konkretnych zasad, określonych przez zespół pod kierunkiem prof. Jona Kabat-Zinna.

- Uprawnieni do realizacji MBSR są jedynie nauczyciele, którzy ukończyli specjalistyczne szkolenie, zakończone certyfikatem.
- Kurs MBSR trwa 8 tygodni, każdy cotygodniowy warsztat trwa ok.3 godzin dydaktycznych.
- Proces rozwoju uważności wymaga zaangażowania uczestników - program przewiduje codzienne ćwiczenia w domu (ok.45-60 minut) przez czas trwania kursu.
- Uczestnicy otrzymują materiały w formie skryptu, zawierającego podstawowy zestaw materiałów oraz dodatki zaproponowane przez nauczyciela.
- Każdy uczestnik otrzymuje również dostęp do nagrań z instrukcjami do każdego z trzech głównych ćwiczeń: skanowania ciała, jogi i medytacji na siedząco, opracowane i nagrane przez nauczyciela prowadzącego kurs.
- Początkowo uczestnicy kursu ćwiczą w oparciu o instrukcje, w miarę postępu programu stopniowo zaczynają praktykować samodzielnie.
- W drugiej połowie programu odbywa się całodzienny trening w milczeniu – dzień uważności, podczas którego wykonuje się główne ćwiczenia: skanowanie ciała, jogę i medytację na siedząco oraz dodatkowe ćwiczenia rozwijające uważność.
- W ósmym tygodniu oraz podczas podsumowania programu uczestnicy decydują, jak będą kontynuować praktykę Mindfulness po zakończeniu kursu.

**Program MBSR nie jest programem terapeutycznym - nie zastępuje terapii ani opieki medycznej.
Uczestnictwo w programie nie uprawnia do realizowania programu MBSR w roli nauczyciela.**

**Polski Instytut Mindfulness prowadzi kursy rozwoju mindfulness oraz szkoli i certyfikuje nauczycieli
MBSR we współpracy z the Institute for Mindfulness-Based Approaches.**

Skuteczność programu dla zdrowia

Liczne badania naukowe dokumentują, że znaczny odsetek uczestników kursów osiąga co najmniej jeden z następujących efektów:

Udział w kursie i systematyczny trening Mindfulness często stanowi uzupełnienie leczenia:

zmniejszenie objawów fizycznych i psychosomatycznych stresu/choroby psychosomatycznej,

zwiększenie umiejętności radzenia sobie w stresujących sytuacjach,

zwiększenie zdolności do relaksu,

rosnącą pewność siebie i zdolności do samoakceptacji,

zwiększenie żywotności i odporności.

Znane są badania potwierdzające skuteczność treningu mindfulness również w innych obszarach życia społecznego takich jak: biznes, edukacja, sport, kultura i inne.

W Polsce rośnie popularność treningu Mindfulness w wielu dziedzinach, coraz więcej organizacji gospodarczych i społecznych traktuje trening Mindfulness jako podstawę zmian zmierzających do poniesienia kultury organizacji, efektywności i kreatywności w zespołach.

Na kursy MBSR w całej Polsce zgłaszają się osoby:

- cierpiące na długotrwały stres zawodowy, zagrożone wypaleniem;
- zmagające się z psychosomatycznymi objawami stresu;
- doświadczające kryzysów – osobistych, zdrowotnych, partnerskich;
- szukające swojej drogi życiowej.

Powstaje wiele programów specjalistycznych odnoszących się do konkretnych zastosowań Mindfulness. Jednak podstawowym programem, na podstawie którego są robione badania jest i pozostanie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) w swojej klasycznej formie.

Dlatego zapotrzebowanie na dobrze przygotowanych, certyfikowanych nauczycieli MBSR w Polsce rośnie z roku na rok.



Jak zostać nauczycielem MBSR

Osoby zainteresowane zawodową aktywnością w obszarach Mindfulness zachęcamy do podjęcia następujących kroków:

1. Zapoznaj się z warunkami organizacyjnymi następnej edycji Studium nauczycielskiego MBSR,

2. Sprawdź, czy spełniasz warunki udziału w szkoleniu nauczycielskim.

a) Wiek powyżej 30 lat. Jeśli jesteś młodszą/młodszy – masz więcej czasu na przygotowanie się i spełnienie pozostałych warunków udziału.

b) Wykonywanie zawodu, którego podmiotem jest człowiek (np. medycyna, pedagogika, psychoterapia, psychologia, fizykoterapia, praca z ciałem itp.) potwierdzone odpowiednim dyplomem lub świadectwem ukończenia szkolenia zawodowego.

c) Uczestnictwo i ukończenie (potwierdzone zaświadczeniem) kursu MBSR przeprowadzonego przez certyfikowanego nauczyciela MBSR najpóźniej przed seminarium nr 3. Jeśli jeszcze nie uczestniczyłaś/teś w kursie – znajdź grupę, która rusza w dogodnym dla Ciebie terminie ale zanim potwierdzisz swój udział:

Zapytaj nauczyciela o listę certyfikowanych nauczycieli, na której jest umieszczone jej/jego nazwisko. Takie listy publikują instytucje szkolące oraz organizacje zawodowe nauczycieli MBSR, ew. poproś o pokazanie certyfikatu, spytaj o jej/jego proces edukacyjny (standardy międzynarodowe przewidują minimum 250 godzin edukacyjnych w procesie certyfikacji).

Upewnij się, czy dostaniesz zaświadczenie po ukończeniu kursu.

Sprawdź, jak się czujesz w obecności tej osoby, czy budzi Twoje zaufanie i czy chcesz przez 8 tygodni pracować pod okiem tej osoby nad rozwojem swojej samoświadomości.

Zaangażuj się w trening z intensywnością przewidzianą w programie – minimum 30 minut własnej aktywności dziennie.

Jeśli po ukończeniu programu nadal myślisz o zostaniu nauczycielem MBSR – czas na zmierzenie się z warunkiem dotyczącym praktyki medytacyjnej.

d) Formalna praktyka w stylu Mindfulness lub inna forma medytacji – minimum 1,5 roku przed szkoleniem potwierdzona przez Kandydata oświadczeniem wydanym przez jego/jej nauczyciela medytacji.

Jeśli należysz do jakieś grupy medytującej regularnie z nauczycielem w dowolnej tradycji (w tym buddyjskiej, chrześcijańskiej, innej religii itp) – po prostu kontynuuj, bierz udział w różnych formach praktyki, w tym odosobnieniach, pogłębiaj doświadczenie medytacyjne. Porozmawiaj z nauczycielem o swoich planach. Jeśli nie masz doświadczeń medytacyjnych poza mindfulness po kursie MBSR – rozważ udział w Programie Praktyki Formalnej, którą oferujemy kandydatom na nauczycieli MBSR, nie mającym własnej grupy medytacyjnej i nauczyciela.

3. Sprawdź możliwość zaangażowania swojego czasu i uwagi w czasie ok.18 miesięcy od rozpoczęcia następnej edycji Studium Nauczycielskiego MBSR, ewentualnie zarezerwuj sobie przestrzeń na intensywne doświadczenia związane ze szkoleniem, nie podejmując na ten okres innych absorbujących planów i zobowiązań.

4. Zaplanuj w swoim budżecie środki na opłacenie szkolenia, sprawdź możliwości, ew. zawczasu rozpocznij gromadzenie środków.

5. Zgłoś się przez formularz zgłoszeniowy, żeby rozpocząć procedurę rekrutacyjną, która przewiduje:

1. wypełnienie aplikacji
2. spotkanie – konsultację z Małgorzatą Jakubczak kierowniczką i mentorką szkolenia odpowiedzialną za proces rekrutacji, w celu omówienia predyspozycji kandydata, ew. wspólne zaplanowanie formy realizacji niespełnionych warunków
3. podpisanie umowy edukacyjnej

Warunki uczestnictwa

Osoby zainteresowane zawodową aktywnością w obszarach Mindfulness zachęcamy do podjęcia następujących kroków:

W Studium Nauczycielskim mogą wziąć udział osoby, które spełniają poniższe warunki:

- formalna praktyka w stylu Mindfulness lub inna forma medytacji – minimum 1,5 roku przed szkolenie, potwierdzona przez Kandydata oświadczeniem wydanym przez jego/jej nauczyciela medytacji,
- uczestnictwo i ukończenie (potwierdzone zaświadczeniem) kursu MBSR przeprowadzonego przez certyfikowanego nauczyciela MBSR najpóźniej przed seminarium nr 3,
- wykonywanie zawodu, którego podmiotem jest człowiek (np. medycyna, pedagogika, psychoterapia, psychologia, fizykoterapia, inny rodzaj pracy z ciałem itp.) potwierdzone odpowiednim dyplomem lub świadectwem ukończenia szkolenia zawodowego,
- wiek powyżej 30 lat.

Podstawowe informacje organizacyjne

Szkolenie składa się z siedmiu seminariów szkoleniowych (3-4 dni) oraz odosobnienia (6 dni) – łącznie 32 dni szkoleniowe. Cały tok szkolenia realizowany jest w okresie ok. 18 miesięcy.

Program szkolenia jest własnością europejskiego The Institute for Mindfulness based Approaches (IMA) i jest realizowany w ok. 10 krajach.

Szkolenie kończy się certyfikatem nauczycielskim MBSR uznawanym w krajach Unii Europejskiej. Zajęcia odbywają się w Warszawie, lub najbliższej okolicy prowadzone są przez międzynarodowy zespół Wykładowców należących do kadry szkoleniowej The Institute for Mindfulness Based Approaches z Niemiec, Holandii, Irlandii, Polski.

Organizator zapewnia tłumaczenie zajęć prowadzonych po angielsku na język polski.

Koszt udziału w Studium Nauczycielskim to równowartość 4350 Euro.

Możliwa jest płatność ratalna. Forma i zasady płatności są uzgadniane z każdym Studentem indywidualnie podczas podpisywania umowy edukacyjnej.

Proces rekrutacyjny

Podczas rekrutacji organizowane są spotkania informacyjne dla osób zainteresowanych szkoleniem nauczycielskim MBSR i innymi możliwościami aktywności zawodowej w obszarach Mindfulness.

Dostępne są również konsultacje telefoniczne w sprawie naboru do Studium Nauczycielskiego MBSR
– tel: 600 837 898

mail: info@polim.pl

[www.polim.pl /studium-nauczycielskie](http://www.polim.pl/studium-nauczycielskie)



Zgłoszenia przyjmowane są drogą mailową przez formularz kontaktowy.

Następnie odbywa się indywidualny proces rekrutacji, na który składają się:

- wypełnienie aplikacji zgłoszeniowej,
- weryfikacja warunków uczestnictwa,
- konsultacja osobista lub przy pomocy komunikatora z Kierowniczką Studium,
- uzgodnienie warunków i terminów płatności.

Jeśli proces rekrutacji kończy się powodzeniem, podpisywana jest umowa edukacyjna między Studentem a Organizatorem szkolenia, czyli Polskim Instytutem Mindfulness.

Program szkolenia nauczycieli MBSR stanowi wyzwanie, zobowiązuje uczestnika nie tylko do rozwijania własnej praktyki i kultywowania postawy uważności w swoim życiu, ale i do wypełnienia szeregu wymagań programowych oraz samodyscypliny w dalszej działalności zawodowej.

Program szkolenia kładzie nacisk na pogłębienie własnej praktyki medytacji jako podstawy do nauczania innych.

Uczestnicy praktykują i uczą się prowadzić formalne ćwiczenie uważności, takie jak: skanowanie ciała, medytacja w pozycji siedzącej, czy świadomy ruch.

Uczestnicy praktykują i uczą się prowadzić również nieformalne ćwiczenia treningu uważności.

Wszystkie elementy są gruntownie omawiane i ćwiczone przez uczestników, również w małych grupach, w celu zdobycia doświadczenia już podczas kursu nauczycielskiego oraz wyrabiania standardów dydaktycznych wspólnych dla całej grupy.

Struktura szkolenia pozwala na intensywną współpracę między studentami, jak również na współpracę z kadrą wykładowców.

Cennym zasobem szkolenia jest możliwość współpracy z certyfikowanymi nauczycielami w ramach sieci polskiej i europejskiej nauczycieli MBSR

Podczas procesu certyfikacji Studenci korzystają z wsparcia doświadczonych mentorów, rekomendowanych przez The Institute for Mindfulness Based Approaches.

Wybór tematów realizowanych podczas szkolenia

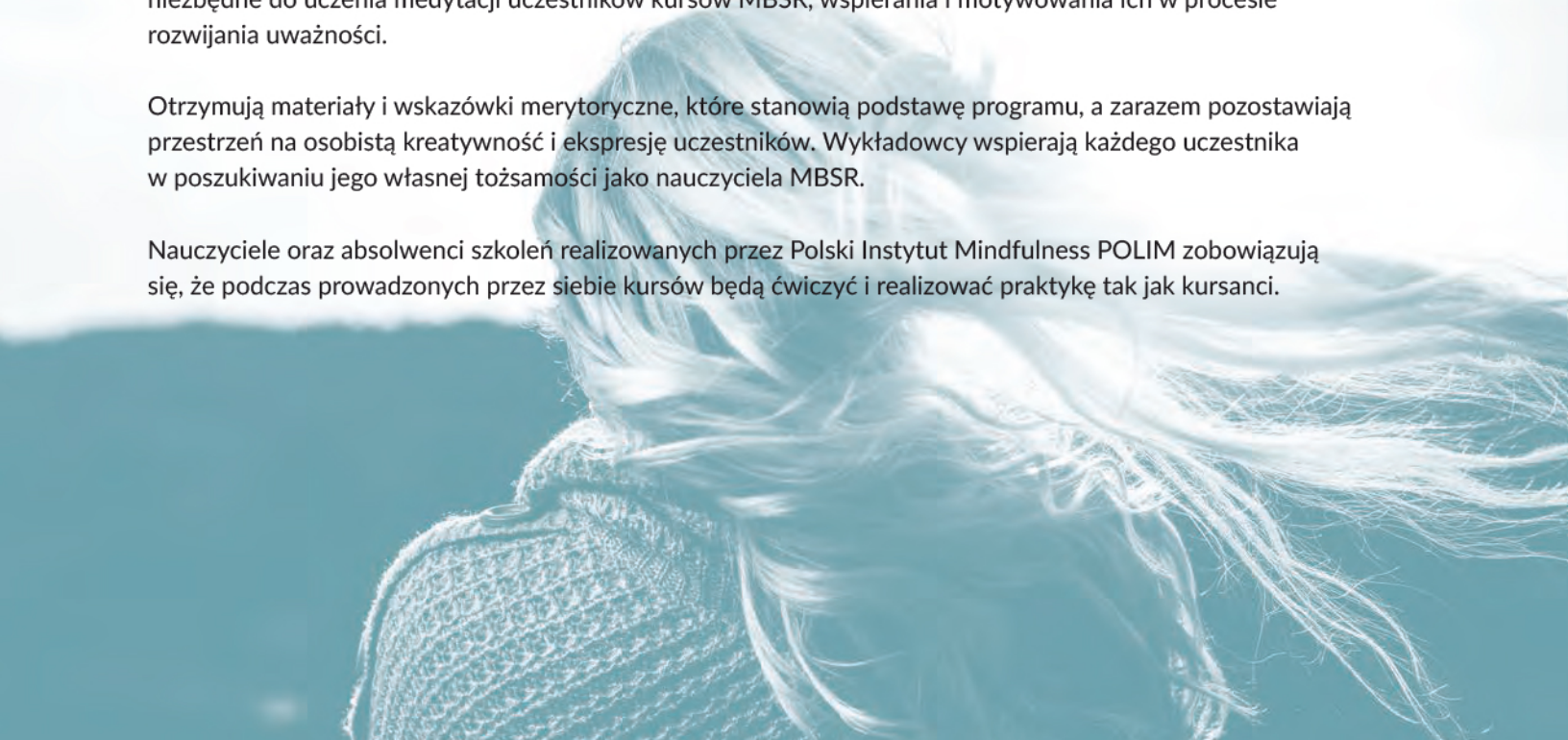
- Wymagania wstępne, program MBSR, cele i oczekiwania uczestników.
- Przygotowanie do prowadzenia konsultacji wstępnych i podsumowujących programu MBSR.
- Prowadzenie treningów MBSR w różnych placówkach (w tym szpitala, przychodnie, placówki szkolne, więzienia, firmy).
- Przegląd badań naukowych nad MBSR.
- Teoria stresu.
- Realizacja konkretnych tematów ujętych w programie, w tym: świadoma komunikacja, praca z trudnymi emocjami, praca z myślami intensyfikującymi stres
- Wyzwania i zasady etyki pracu nauczyciela uważności.
- Rola i funkcje nauczyciela uważności, wyznaczanie granic.
- Jak dalej kontynuować swoją praktykę, rozwijać dobrostan i uważność.
- Uczenie medytacji.
- Jak pracować z pytaniami i trudnościami przeżywanymi przez uczestników treningu MBSR.
- Związek między formalną i nieformalną praktyką medytacji mindfulness.
- Tworzenie audioinstrukcji z własną medytacją mindfulness. Podczas kursu, uczestnicy tworzą własne audioinstrukcje dla każdego z głównych ćwiczeń z programu..

Podczas ostatniej części programu szkolenia każdy uczestnik przeprowadza osobiście ośmioletniowy trening MBSR. Prowadzenie kursu podlega zarówno supervizji grupowej jak indywidualnej.

Oprócz szczegółowego zapoznania z programem uczestnicy kursu zdobywają umiejętności dydaktyczne niezbędne do uczenia medytacji uczestników kursów MBSR, wspierania i motywowania ich w procesie rozwijania uważności.

Otrzymują materiały i wskazówki merytoryczne, które stanowią podstawę programu, a zarazem pozostawiają przestrzeń na osobistą kreatywność i ekspresję uczestników. Wykładowcy wspierają każdego uczestnika w poszukiwaniu jego własnej tożsamości jako nauczyciela MBSR.

Nauczyciele oraz absolwenci szkoleń realizowanych przez Polski Instytut Mindfulness POLIM zobowiązują się, że podczas prowadzonych przez siebie kursów będą ćwiczyć i realizować praktykę tak jak kursanci.



Zasady etyczne obowiązujące studentów oraz absolwentów Studium Nauczycielskiego MBSR

Nauczyciele MBSR, wyszkoleni w Studium Nauczycielskim POLIM kierują się określonymi zasadami:

I. Kultuwują własną praktykę Mindfulness, reprezentują ją swoją postawą i zachowaniem.

- W czasie prowadzenia kursu MBSR realizują zestaw ćwiczeń przewidziany programem.
- Wykazują szacunek, otwartość, tolerancję i współczucie, szczególnie wobec organizatorów, nauczycieli, kolegów i uczestników swoich kursów.
- Dbają o dobre imię nauczycieli Mindfulness.

II. Charakteryzują się profesjonalizmem podczas realizacji kursów MBSR.

- Zachowują uczciwość i poufność w relacji z klientem
- Rzetelnie przedstawiają informacje o swoich kwalifikacjach, doświadczeniach i certyfikatach.
- Informują potencjalnych uczestników o zawartości programu, formie, wymogu własnej praktyki, czasie trwania i koszcie kursu MBSR.
- Zobowiązują się realizować kursy zgodnie z zasadami i podstawą programową nauczaną Studium Nauczycielskim MBSR POLIM.

III. Dbają o najwyższe standardy w swoich działaniach i ustawicznie rozwijają swoje kompetencje osobiste i zawodowe.

- Uczestniczą w różnych formach szkolenia i doskonalenia.
- Korzystają ze wsparcia z Mentorów.
- Biorą udział w treningach i odosobnieniach medytacyjnych.



adres korespondencyjny:

Al. Waszyngtona 46

03 – 910 Warszawa

mail: info@polim.pl, www.polim.pl