



Mindfulness Temelli Stres Azaltımı Programı

Amerikan Hastanesi'nde **integratif tıp** üzerine yapılan yatırımlar kapsamında 2018 yılında "İyileştir Kendini" şiarıyla Code Lotus projesini başlatıldı. Cleveland Clinic, MD Anderson gibi alanında lider pek çok hastanede de örnekleri olduğu gibi, Code Lotus Mindfulness Merkezi olarak integratif tıp ile hem yoğun stres altındaki çalışanlarımıza, hastalara ve modern yaşamın getirdiği tempo ve stresle kendini iyi hissetmeyen herkesin katılabileceği özel tasarlanmış program ve atölyeler sunuyoruz.

Dr. Jon Kabat Zin tarafından Mass General Hastanesi'nde başlayıp aktif olarak sürdürdüğü, özellikle tükenmişlik sendromu, stres yorgunluğu yaşayan kişiler için tasarlanmış 8 haftalık MBSR (Mindfulness Temelli Stres Azaltımı) Programını sunmaktayız.

MBSR ne işe yarar?

MBSR programı özünde mindfulness farkındalığını, meditasyon, mindful hareket ve gündelik yaşamın içindeki uygulamalar ile öğreten sistematik ve yoğun bir eğitime dayanan bir grup çalışmasıdır. Yalnızca 8 haftada, nöroplastisiteyi kullanarak beyinde olumlu değişimler yarattığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Mindfulness pratikleri Avrupa ve Amerika'da kabul görmüş ve bir çok alanda aktif olarak kullanılmaktadır.

MBSR size neler katar?

- Gündelik yaşamın zorlu deneyimlerine karşı açık, yargısız ve şefkatli farkındalığı öğreterek sinir sisteminin esnek dayanıklılık kapasitesini geliştirir.
- Beynin, öğrenme, odaklanma, karar verme, plan yapma ve duygu regülasyonundan sorumlu bölgelerini olumlu etkiler.
- Bedendeki duyular aracılığıyla beden farkındalığını ve anda kalma becerisini geliştirir.
- Stres ve buna bağlı olarak kronik ağrı seviyelerini yönetme ve azaltmaya katkı sağlar.
- Kısa ve uzun vadeli stresli durumlara daha etkili başa çıkma becerisi kazandırır.
- Zihinsel yorgunluğu azaltır.
- Zorlayıcı duyguların yoğunluğuna kapılmadan sakin bir zihinle duyguları karşılayabilme becerisi kazandırır.
- Kişilerarası mindfulness farkındalığını yani mevcudiyet, nezaket ve yargısızlık niteliklerini getirerek ilişkilerimizi olumlu yönde etkiler.
- Zorlu deneyimleri algılama biçimimize yepyeni bakış açıları kazandırarak alışkanlık haline gelmiş tepkilerimizi dönüştürür.
- Bu programda öğrendiğiniz tüm tekniklerin bilgisi ömür boyu sizinle kalır ve program size, ihtiyacınız olduğunda kullanabileceğiniz bir alet çantası verir.



PROGRAM AKIŞI

Oryantasyon Günü: 27 Mart Çarşamba 19:30-21:00

1. Oturum: 17 Nisan Çarşamba 19:30 – 22:00

2. Oturum: 24 Nisan Çarşamba 19:30 – 22:00

3. Oturum: 1 Mayıs Çarşamba 19:30 – 22:00

4. Oturum: 8 Mayıs Çarşamba 19:30 – 22:00

5. Oturum: 15 Mayıs Çarşamba 19:30 – 22:00

İnziva (Sessizlik Günü): 19 Mayıs Pazar 11:00 – 17:00 (6 saat)

6. Oturum: 22 Mayıs Çarşamba 19:30 – 22:00

7. Oturum: 29 Mayıs Çarşamba 19:30 – 22:00

8. Oturum: 5 Haziran Çarşamba 19:30 – 22:00

- *Bütün görüşmeler online ortamda gerçekleşecektir.*

Eđitmen Hakkında



Mindfulness Eđitmeni Doç Dr. Hatice Pars

2008 yılında Hacettepe Üniversitesinden mezun oldu. 5 yıllık klinik deneyim sonrası, 2013 yılında Hacettepe Üniversitesinde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim dalında akademisyen olarak işe başladı. 2016 yılında Dr., 2021 yılında Doçentlik Unvanı aldı. Aynı zamanda bir Epidemiyolog olup, sağlık alanına özgü birçok konuda araştırmaları, kitap editörlüğü, bölüm yazarlıkları ve birçok kongrede konuşmaları bulunmaktadır.

Mindfulness yolculuğuna, öncelikle bilimsel araştırmalarda kullanmak için çıkmış, ilk aldığı eğitim sonrası hayatında önemli bir dönüşüm yaşayarak, devletteki görevinden istifa edip Mindfulness Eğitmenlik yolculuğuna başlamıştır. Deneyime, ilime ve bilime önem veren biri olarak, öğrendiklerini, süreci paylaşmak, yolculuğuna eşlik etmenize alan açmak ve birçok kişiye kendini bulma yolculuğunda rehberlik etmek hayatındaki en büyük amacı haline gelmiştir. Sağlık profesyoneli olarak "şefkat" ve "bakım verme" kavramlarına önem veren, "savunuculuk ve eğitim verme" rollerini önemseyen biri olarak içindeki öğrenme ve öğretme aşkı ile birçok insana şifa olmak, fayda sağlamak, hayattaki en güzel niyeti olmuştur.

Mindcare kuruluşunun ilk mezunlarından olup, Mindfulness atölyeleri ve MBSR programlarını yürütmektedir. Aynı zamanda Yoga Alliance onaylı Çocuk Yogası eğitimliği bulunmaktadır. Öğrendiklerini insanlarla paylaşmayı sürdürürken, hala bir öğrenci olma konusundaki heyecanı ve merakı ile Mindfulness Koçluk, Farkındalıkla beslenme, bağımlılıklardan özgürleşme ve yoga alanlarında aldığı eğitimleri devam etmektedir.

Sertifikalar

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Teacher Training Program. IMA.Kasım 2021-Haziran 2023.
(Uluslararası) Mindfulness in Integrative Healthcare, University of Minnesota
2022 Mindfulness and Well-being: Foundations, Rice University
2022, The Science of Wellbeing, Yale University
2022 Çocuk Yogası Eğitimliği
2019, Etkin İnsan Gelişim Enstitüsü Bağımlılık psikiyatri ve nörobilimci Dr. Judson Brewer'dan anksiyete, yeme ve sigara alışkanlıklarına mindfulness ile müdahale etme üzerine odaklanan, alışkanlık değiştirme eğitimi -Devam ediyor
Breathing Mind ICF Akredite Mindfulness Koçluk Eğitimi- Devam Ediyor

Programa kaydınızı yaptırmak için:

Ücret: 6500 TL (KDV dahil)

Eğitim Saati : Çarşamba günleri 19:30'da

Eğitim Yeri : Zoom

<u>BANKA ADI</u>	<u>IBAN NO*</u>	<u>PARA BİRİMİ</u>
YAPI KREDİ BANKASI	TR76 0006 7010 0000 0000 1699 35	TL
GARANTİ BANKASI	TR37 0006 2000 3830 0006 2941 19	TL

*Ödemeyi yaparken açıklamaya **“Code Lotus MBSR Programı”**, alıcı kısmına **“Moment Eğitim Araştırma Sağlık Hizmetleri ve Ticaret A.Ş”** yazılmasını ve **dekont** ve **kimlik fotokopinizi** tarafımıza iletmenizi rica ederiz.

Detaylı bilgi & başvuru için: codelotus@amerikanhastanesi.org veya (0212) 311 34 80

Facebook: <https://bit.ly/2ZvWwJj> Instagram: <https://bit.ly/2yD7jph>

KAYIT İÇİN BİLGİLENDİRMELER:

Toplam 8 ders (her ders 2,5 saat) + 6 saatlik inziva günü + destekleyici okuma materyali + ev uygulamalarında desteklenmek için meditasyon ses kayıtları sizinle olacak.

Katılım Şartları ve Bilmeniz Gerekenler:

- MBSR, 30 eğitim saati içeren yoğun bir programdır. 8 hafta boyunca haftanın 6 günü, mindfulness uygulamaları yapabilmemiz için eğitmenin yönlendirdiği ses kayıtları eşliğinde sunulmaktadır.
- Bu program son derece interaktif olup, canlı zoom buluşmalarına tam katılımınız beklenmektedir.
- Canlı Zoom buluşmalarına telefonda değil, bilgisayar (veya tablet) ile katılmanız gereklidir.
- Kopmayan ve güçlü bir internet bağlantınız olması gerekmektedir.
- Kameranızın tüm buluşma sürecinde açık ve mikrofonunuzun çalışır halde olması gerekmektedir.
- Program bir grup çalışmasıdır. Programın büyük ve önemli bir kısmını oluşturan partnerli çalışmalar yapılır. Partnerli çalışmalar eğitmenin erişimine kapalı, yalnızca paylaşım yapan kişiler arasında kalan tamamen özel çalışmalardır.
- Dersler Zoom uygulaması üzerinden gerçekleşecektir. Materyallere bir web portalı üzerinden ulaşacaksınız.
- “Code Lotus Mindfulness Temelli Stres Azaltımı Programı” katılım sertifikası alabilmeniz için minimum 6 canlı buluşmaya ve 1 inzivaya tam katılım sağlamış olmanız gerekir. Yani 2 kez canlı katılım sağlamama hakkınız bulunur.
- Bu programı tamamlayanlara “Code Lotus Mindfulness Temelli Stres Azaltımı Programı (MBSR)” katılım sertifikası verilir. Bu sertifika MBSR Eğitmenlik eğitimi önkoşulunu karşılayan uluslararası geçerlilikte bir belgedir.

- 3 kez katılım sağlamadığınızda katılım sertifikası sunulmaz ancak kendi öğreniminiz için programa devam edebilirsiniz.
- 4 kez katılım sağlamadığınızda programa devam etmeden durdurmanızı ve bir sonraki 8 haftalık programa düzenli katılımınızı teşvik ederiz.