



MBCT-ohjaajakoulutus (Mindfulness Based Cognitive Therapy)



Päivämäärät: To 16.1.2020 klo 10 - 16.30 ja Pe 17.1.2020 klo 8 - 15
To 13.2.2020 klo 10 - 16.30 ja Pe 14.2.2020 klo 8 - 15
To 12.3.2020 klo 10 - 16.30 ja Pe 13.3.2020 klo 8 - 15
Pe 27.11.2020 klo 8.30 - 16

Paikka: Helsinki, Vironkatu 7 C 2, 00170, sisäänkäynti sisäpihalta

Kuvaus: MBCT on toistuvan masennuksen hoitoon kehitetty ryhmämuotoinen menetelmä, jota suositellaan yhdeksi toistuvan masennuksen hoitomenetelmäksi Käypä Hoito-suosituksissa. Menetelmällä on siis hyvä näyttö. Luote aloittaa ensimmäisenä Suomessa systemaattisen ohjaajakoulutuksen.

Kouluttajapsykoterapeutti, TtT Taru Juvakka on opiskellut ja perehtynyt Britanniassa Bangorin yliopiston Centre for Mindfulness Research and Practice-yksikön järjestämässä Teacher Training-ohjelmassa ja perehtyy siellä erityisesti juuri MBCT-ryhmien ohjaamiseen. Hän toimii MBCT-ohjaajakoulutuksen kouluttajana.

Koulutuksen tavoite

Koulutuksen tavoitteena on antaa osallistujille riittävät valmiudet aloittaa MBCT-ryhmien ohjaaminen. Tavoitteena on myös antaa valmiuksia omaa osaamisen ylläpitoon jatkossa.

Kohderyhmä: **Mitä koulutukseen osallistuminen edellyttää osallistujalta**
MBCT-menetelmän tulokset perustuvat yhdeltä keskeiseltä osalta ohjaajan toimintaan ja osaamiseen. Näin ollen ohjaajan omakohtainen ymmärrys mindfulness-harjoitteista ja kognitiivisista työmenetelmistä on tärkeää. Tästä syystä toivomme, että osallistujilla olisi

- Sosiaali- ja terveysalan peruskoulutus (edellytys koulutukseen hakeutumiselle)
- kokemusta mielenterveystyöstä ja masennuksen hoidosta
- mahdollisuus MBCT-ryhmän ohjaamiseen koulutuksen aikana

- kokemus MBSR-kurssille osallistumisesta tai vastaavasta (esim. MBCT tai myötätunto-ohjelmat, kesto 8 viikkoa)
- omaa harjoittamista jollain tavalla ja tahdilla
- perustiedot kognitiivista työmenetelmistä (mikäli puuttuvat, kirjallisuudesta saa tiedot Luotteelta koulutukseen hakemisen yhteydessä)

Koulutukseen osallistujat haastatellaan edellä mainittujen edellytysten varmistamiseksi.

Kouluttaja: **Taru Juvakka** on kouluttajapsykoterapeutti ja terveystieteiden tohtori. Hän on perehtynyt erityisesti masennuksen psykoterapeuttiseen hoitoon, ja keskittyy psykoterapeutin työssään masennusta tai ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien henkilöiden psykoterapioihin. Hän on opiskellut ja perehtynyt Bangorin yliopiston Centre for Mindfulness Research and Practice-keskuksen toteuttamassa Teacher Training-koulutusohjelmassa mindfulness-kouluttajaksi erityisalanaan MBCT-ryhmien ohjaus. Taru on myös kuvataiteilija (amk) ja ammatillinen opettaja (amk).

Hinta: **Koulutuksen hinta**
 Koko koulutuksen hinta **1218,10 + alv 24% = 1510,40**
 Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen jäsenille **937 + alv 24% = 1161,90**

Hinta sisältää opetusmateriaalit, jotka osallistujat saavat sähköisesti käyttöönsä. Lounas ja kahvit ovat omakustanteisia.

Ilmoittaudu 20.12.2019 mennessä. Koulutuksen toteutuminen määrittyy 20.12.2019 päivän ilmoittautumistilanteen mukaan, sen jälkeen peruutuksista laskutetaan 50% kurssimaksusta. Koulutukseen otetaan maksimissaan 25 osallistujaa.

Ilmoittautuminen: <https://luote.fi/koulutuskalenteri>

Ohjelma: **Koulutuksen aikataulu**

16.-17.1.2020

- teoria ja MBCT-ohjelman tapaamiskerrat 1-2 kokemuksellisenä oppimisena, omaa harjoittelua

13.-14.2.2020

- teoria ja MBCT-ohjelman tapaamiskerrat 3-5 kokemuksellisenä oppimisena, omaa harjoittelua)

-

12.-13.3. 2020

- teoriaa ja MBCT-ohjelman tapaamiskerrat 6-8 kokemuksellisenä oppimisena, omaa harjoittelua

Päätösseminaari perjantaina 27.11.2020

- työnohjauskellinen ja koulutuksen kokonaisuutta koostava päivä

Lisäksi jokainen sopii 3 työnohjauskertaa ryhmän ohjauksen harjoittelemisen aikana, työnohjaus tehdään joko Skypellä, Zoomilla tai puhelimitse.

Tiedustelut: **Järjestelyt:** luote@luote.fi
Koulutuksen sisältö: tarujuvakka@gmail.com