

UWAŻNOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE.
Fundamenty, badania i psychoterapia.
 Rok akademicki 2020/2021

KURS		
TYTUŁ	forma zajęć	liczba godzin
Mindfulness (uważność), współczucie i Psychoterapia	Wykład, warsztaty	20
Mindfulness (uważność) i Psychoterapia (MBCT) w zaburzeniach lękowych	warsztaty	6
Mindfulness i Psychoterapia: MBRP trening uważności w uzależnieniach	Wykład, warsztaty	6
Terapia Poznawcza Oparta na Uważności (MBCT) w terapii i profilaktyka depresji	Wykład, warsztaty	8
Neurobiologia medytacji	Seminarium, warsztaty	10
Psychoterapia, główne nurty i ocena skuteczności.	Seminarium, warsztaty	12
Psychologia JA	Seminarium, warsztaty	18
Kontemplatywne korzenie uważności. Psychologia buddyjska	Seminarium	30
Psychologiczne modele uważności	Seminarium, warsztaty	18
Uważność w pracy trenera. Zen-coaching w praktyce	wykład	10
Nauczanie uważności dzieci i młodzieży	Wykład, warsztaty	18
Współczesne teorie świadomości a mindfulness	seminarium	8
Współczucie do innych i siebie. Teoria i psychoterapia.	seminarium	10
Współczucie do innych i siebie. Uważne współczucie do siebie	seminarium	10
Pogranicza uważności. Psychologia pozytywna.	Seminarium, warsztaty	10
Wprowadzenie do Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT) oraz Dialektyczno-Behawioralnej (DBT)	Wykład, warsztaty	20
Trening uważności	Wykład, seminarium	26
RAZEM		240