

Formação Profissional em MBCT – Mente Aberta e Oxford Mindfulness Centre

O protocolo Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness) foi desenvolvido com o objetivo inicial de prevenção de recaída depressiva, e hoje é também usado para outras psicopatologias como ansiedade e estresse, sendo um dos programas baseados em Mindfulness com maiores evidências científicas de seus benefícios.

Por meio de uma parceria com o Centro de Mindfulness da Universidade de Oxford (<http://oxfordmindfulness.org>), no Reino Unido, o Centro Mente Aberta da UNIFESP traz ao Brasil a Formação Profissional em MBCT para profissionais da saúde mental. Ela acontece em 4 módulos e prepara o profissional para conduzir grupos clínicos de MBCT.

A estrutura da formação modular em MBCT acontece da seguinte forma:

Módulos 1 e 2

Os módulos 1 e 2 acontecem juntos no formato de um retiro de 6 dias. No primeiro módulo o aluno passa pela vivência do protocolo como um participante, experienciando cada uma das 8 sessões do programa. Já em um segundo momento, no módulo 2, o aluno começa a aprender a como conduzir as práticas e os exercícios do protocolo, se aprofundando gradativamente nas intenções e funções de cada prática e sessão, além de compreender os mecanismos de ação do protocolo.

Um dia típico dos módulos 1 e 2 acontece da seguinte forma:

- Inicia-se o dia com uma prática da manhã;
- Café da manhã;
- Atividades – vivência de uma sessão do programa ou atividade de aprendizado;
- Intervalo;
- Atividades – vivência de uma sessão do programa ou atividade de aprendizado;
- Almoço + período de descanso e autocuidado;
- Atividades – vivência de uma sessão do programa ou atividade de aprendizado;
- Intervalo;
- Atividades – vivência de uma sessão do programa ou atividade de aprendizado;
- Jantar
- Prática da noite + período para reflexões e diário.

Nos módulos 1 e 2 o aluno é convidado praticar o silêncio em diversos momentos como oportunidades de aprofundamento da prática pessoal.

Módulo 3

O módulo 3 dessa formação é um retiro de Mindfulness em silêncio com duração de 5 dias que tem como objetivo o aprofundamento na prática pessoal, algo essencial para o professor de intervenções baseadas em Mindfulness.

No retiro de Mindfulness em silêncio, durante os 5 dias são vivenciadas diferentes práticas meditativas e atividades em silêncio, alternadas com intervalos e momentos de autocuidado, promovendo-se maior contato com a própria experiência e consciência.

Módulo 4

O módulo 4 também acontece em formato de retiro de 6 dias, onde há um aprofundamento das conduções das práticas e exercícios do MBCT, além de um grande aprofundamento teórico em temas essenciais do MBCT. A intenção principal desse módulo é ganhar grande intimidade com o programa e o domínio dele.

Um dia típico do módulo 4 acontece da seguinte forma:

- Inicia-se o dia com uma prática da manhã;
- Café da manhã;
- Atividades - atividade prática e/ou teórica;
- Intervalo;
- Atividades – atividade prática e/ou teórica;
- Almoço + período de descanso e autocuidado;
- Atividades – atividade prática e/ou teórica;
- Intervalo;
- Atividades – atividade prática e/ou teórica;
- Jantar
- Prática da noite + período para reflexões e diário.

No módulo 4 o aluno também é convidado a praticar o silêncio como aprofundamento na prática pessoal em diversos momentos, além de ter a oportunidade de, junto com os colegas, conduzir o programa de MBCT.

Supervisões:

Antes ou depois do quarto módulo é sugerido ao aluno que conduza grupos de MBCT sobre supervisão (não é obrigatória a condução de grupos antes do módulo 4). O mínimo de horas de supervisão recomendadas por grupo é de 4 horas. A supervisão de grupos é uma ferramenta essencial para desenvolvimento das habilidades necessárias ao instrutor de MBCT, além de ser uma oportunidade de aprendizado riquíssima.

Masterclass/workshop de Inquiry

O Inquiry é uma das técnicas mais desafiadoras na condução de um grupo de Mindfulness, por isso no MBCT temos um dia todo dedicado a ele no workshop de Inquiry. Nele temos a oportunidade de estudar a estrutura do Inquiry, ver exemplos de inquiries, além de podermos praticar a técnica uns com os outros.

O aluno recebe, a cada módulo, o certificado do Centro de Mindfulness de Oxford e Centro Mente Aberta (parceiro).

Para inscrições ou outras informações:

secretaria@mindfulnessbrasil.com