



Be Mindful

INOVATIVNI NA ČUJEČNOSTI TEMELJEČ
PROGRAM USPOSABLJANJA ZA STROKOVNJANKE
S PODROČJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

2016-2018

PARTNERJI

- **Fundación INTRAS (Španija)**
- **OZARA storitveno in invalidsko podjetje d.o.o. (Slovenija)**
- **Centro de Psicología PsicACT (Španija)**
- **Inštitut IPSA (Slovenija)**
- **ACT Institutet Sweden AB (Švedska)**

KONTEKST

Čuječnost je kot praksa prisotna že več tisoč let, v zadnjih letih pa je prišlo do integracije njenih tehnik v sodobno psihologijo. Vse odtlej je njena uporabnost v vsakdanjem življenju in še posebej pri premagovanju stre-

sa pridobila mednarodni sloves. Kljub temu se njeni uporabi med strokovnjaki s področja duševnega zdravja vse do danes ni posvečalo dovolj pozornosti. Verjame mo, da gre za prakso, ki predstavlja ključno

orodje pri spopadanju z najpogostejšimi težavami s katerimi se srečujejo strokovnjaki, ki delujejo na tem področju kot tudi za način, ki omogoča spremljavo procesa okrevanja njihovih pacientov.

CILJI

1. Naučiti strokovnjake na področju duševnega zdravja orodij in spretnosti za učinkovito obvladovanje stresnih situacij s pomočjo čuječnosti z namenom skrbi zase in sočutja do sebe.
2. Pripraviti strokovnjake na področju duševnega zdravja za uporabo tehnik čuječnosti pri delu z bolniki z duševnimi težavami.

AKTIVNOSTI

1. Razviti program čuječnosti, ki je prilagojen strokovnjakom na področju duševnega zdravja.
2. Ustvariti e-učno platformo čuječnosti dostopno različnim strokovnjakom na področju duševnega zdravja.
3. Izvedba pilotnega usposabljanja s približno 32 strokovnjaki s področja duševnega zdravja v Španiji in Sloveniji.



Erasmus+

Projekt je sofinanciran s strani Evropske komisije