

ŻYCIE PEŁNE WSPÓŁCZUCIA W OPARCIU O UWAŻNOŚĆ

MBCL

MINDFULNESS-BASED  
COMPASSIONATE LIVING

**Kurs nauczycielski**

Mindfulness Based  
Compassionate  
Living (MBCL)

**Ścieżka A**

dla nauczycieli MBSR, MBCT, MBLC...

**Ścieżka B**

dla terapeutów, coachów, medyków...



Frits Koster



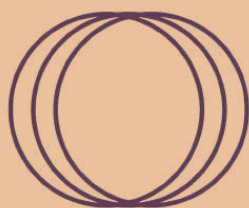
Erik van den Brink



# DRODZY

Jest nam niezmiernie miło, że zainteresowało Was proponowane przez nas szkolenie. Jako, że obydwie jesteśmy nauczycielkami *mindfulness* i *compassion* wiemy, jak ważne jest dbanie o własny rozwój i nowe kompetencje. Każda z nas sprawdziła w życiu osobistym i zawodowym, jak praktyka współczucia wzbogaca każdy dzień. Możemy dużo pisać o własnych doświadczeniach, jednak dziś, serdecznie zapraszamy Was do dokonania własnych odkryć. Wspólnie poszerzajmy krąg współczujących ludzi.

*Monika i Marta*



## HARMONOGRAM SZKOLENIA

### ZAPISY

11.2022 - 05.2023

Zapisy obejmują:

- wypełnienie kwestionariusza
- dokonanie opłaty rezerwacyjnej
- rozmowę wstępną
- podpisanie umowy szkoleniowej.

### FOUNDATION COURSE

08-11.06.2023

Moduł wprowadzający. Obywa się stacjonarnie w ośrodku "Pełnia" pod Warszawą.

Nauczyciel: Erik van den Brink

### MODUŁ I

04-05.11.2023

Pierwszy moduł szkoleniowy.

Odbywa się on-line, na platformie Zoom, w godz. 09.30 - 13.00 i 15.00 - 18.30

Nauczyciel: Erik van den Brink

### MODUŁ II

18-19.11.2023

Drugi moduł szkoleniowy.

Odbywa się on-line, na platformie Zoom, w godz. 09.30 - 13.00 i 15.00 - 18.30

Nauczyciel: Erik van den Brink

### MODUŁ III

09-12.2023

Trzeci moduł szkoleniowy.

Odbywa się stacjonarnie w Leśniczówka Gaja pod Olsztynem.

Nauczyciel: Frits Koster

# BADANIA

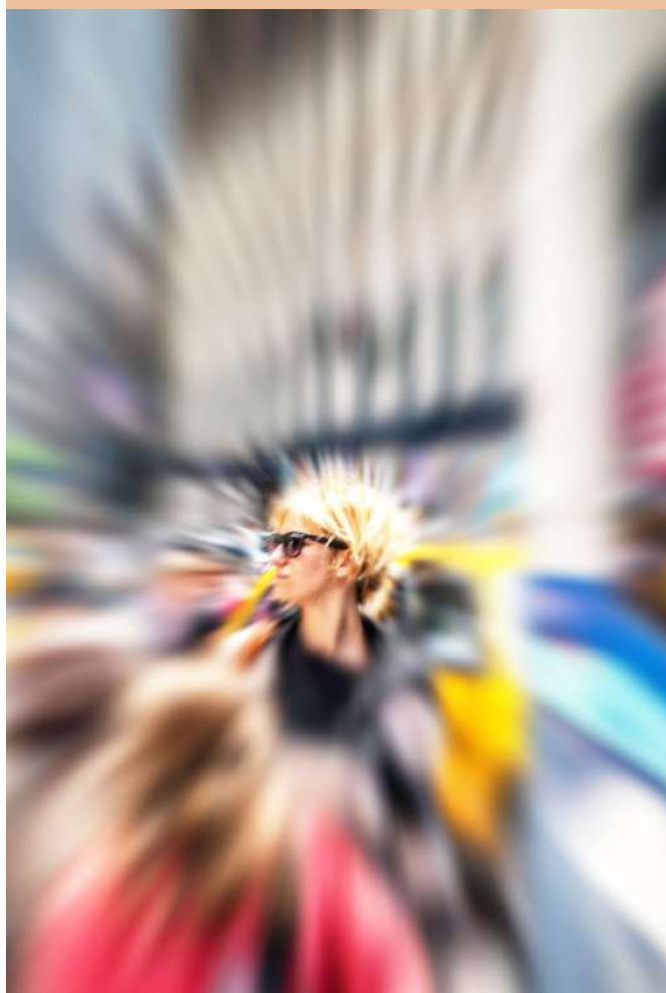


Nieustannie rośnie liczba badań udowadniających korzystny wpływ praktyk opartych o współczucie na nasze zdrowie fizyczne, emocjonalne i relacyjne. Publikacje dowodów dotyczących tego wpływu w przypadku programu MBCL ukazały się w wielu naukowych źródłach (Bartels-Velthuis et al. 2016; Krieger et al. 2016; Schuling et al. 2017). Trzy ostatnie próby kontrolne wykazały znaczące korzyści zdrowotne w grupie klinicznej z nawracającą depresją, która po ukończeniu programu MBCT wzięła udział w MBCL (Schuling et al., 2020) oraz w dwóch nieklinicznych grupach, które uczestniczyły w formule on-line programu MBCL (Krieger et al. 2019; Ondrejková et al. 2020).

PRAKTYKA WSPÓŁCZUCIA

# O PROGRAMIE MBCL

## Mindfulness-Based Compassionate Living



To 8-tygodniowy program oparty o medytację *mindfulness*, który:

- wspiera rozwój i praktykę (samo)współczucia w celu poprawy fizycznego, emocjonalnego i relacyjnego zdrowia i dobrostanu;
- służy jako program pogłębionej praktyki medytacyjnej po ukończeniu innego kursu w oparciu o *mindfulness* (MBSR, MBCT lub podobny);
- został stworzony na bazie badań naukowych oraz kilkudziesięcioletniego własnego doświadczenia twórców;
- łączy odkrycia naukowe, ćwiczenia oraz nauki wywodzące się z innych metod praktyki współczucia oraz z tradycji kontemplatywnych;
- wspiera osoby praktykujące, zwłaszcza te, które charakteryzują się nadmierną samokrytyką i trudnością w przyjmowaniu życzliwości;
- jest skierowany do wszystkich osób przejawiających niezdrowe reakcje i wzorce leżące u podłoża ich własnego cierpienia;
- jest bardzo pomocny dla osób w różny sposób zawodowo opiekujących się innymi – grupy specjalistów podatnych na objawy wypalenia;
- wspiera zarówno profesjonalistów jak i osoby, które w życiu prywatnym zmagają się z przytłaczającym pędem życia i pragną pogłębić swoją praktykę uważności o “życie z poziomu serca”.

# ORGANIZATORKI



## Be Well. Pracownia rozwoju.

Monika Witkowska, certyfikowana nauczycielka MBSR i MBCL, certyfikowana providerka TRE, przez ponad 3 lata pełniła funkcję Wiceprezeski i członkini Rady w Polskim Instytucie Mindfulness, pracując m.in. przy wprowadzeniu programu MBCL po raz pierwszy do Polski.



## Wasza Uwaga – Mindfulness & Compassion

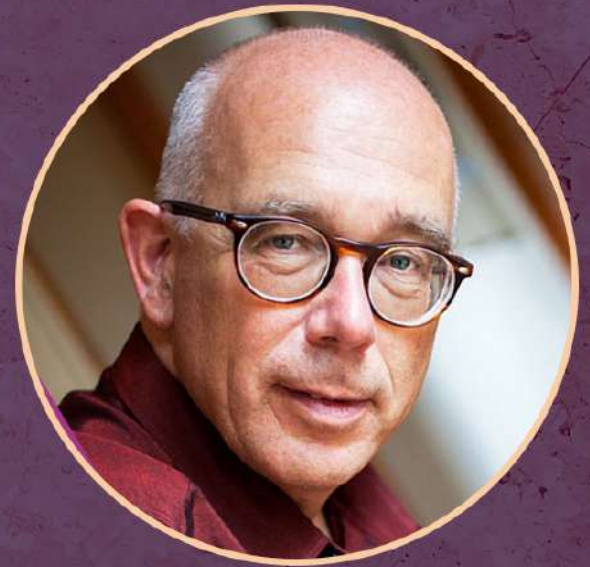
Marta Markocka-Pepol, certyfikowana nauczycielka MBSR i MBCL, tłumaczka z języka angielskiego, od 2019 roku zajmuje się przekładem materiałów szkoleniowych oraz szkoleń nauczycielskich MBCL i MBSR na język polski.



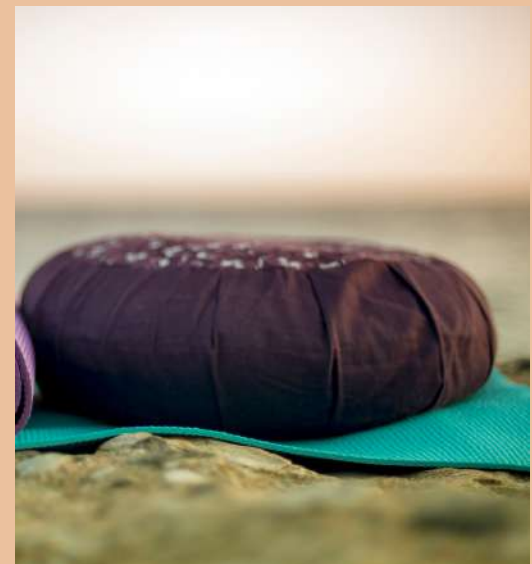
# TWÓRCY PROGRAMU MBCL

Frits Koster jest nauczycielem medytacji *vipassana* oraz programów MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) i MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Zdobył również wiedzę i doświadczenie jako pielęgniarz psychiatryczny. Przez wiele lat uczył uważności w szpitalach i klinikach psychiatrycznych. Od 35 lat jest praktykiem buddyzmu *therawada*, a w latach 1980-tych spędził 6 lat w buddyjskim klasztorze w Tajlandii. Również od lat 1980-tych prowadzi kursy i ośsobnienia *vipassany*.

Frits jest członkiem Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA), Institute for Mindfulness (IvM) w Holandii, jak również wielu europejskich instytutów szkolących w uważności. Nauki pobierał u twórców CFT, MSC oraz Interpersonal Mindfulness (Insight Dialogue). Jest autorem kilku książek, m.in. "Liberating Insight" (2004), "Buddhist Meditation as Stress Management" (2007), "The Web of Buddhist Wisdom" (2015) i "The Art of Mindful Communication" (2023). Wraz z Erikiem van den Brinkiem opracowali program MBCL oraz wydali kilka publikacji. Więcej na stronach Fritsa: [www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info) and [www.fritskoster.com](http://www.fritskoster.com).



Frits Koster



# TWÓRCY PROGRAMU MBCL

Erik van den Brink studiował medycynę w Amsterdamie, szkolił się i pracował w psychiatrii w UK. Od powrotu do Holandii w 1995 roku pracował do roku 2015 jako psychiatra i psychoterapeuta w klinice psychiatrycznej w Groningen. Drugą połowę jego zawodowej kariery wypełniła praca w Centrum Psychiatrii Integralnej, nowoczesnej klinice zdrowia psychicznego oraz w centrum psychoonkologii. Z pracy klinicznej odszedł na emeryturę w styczniu 2021. Erik zawsze interesował się metodami zwiększającymi zdolność ludzi do samoleczenia, był też jednym z pionierów wprowadzających metody oparte o *mindfulness* i *compassion* w opiece zdrowia psychicznego w północnej Holandii. Podstawą jego rozwoju jako nauczyciela *mindfulness* była i jest wieloletnia własna praktyka medytacji oraz nauki pobierane bezpośrednio u twórców programów MBSR/MBCT, terapii ACT, CFT, MSC, Mindfulness-Based Supervision oraz Interpersonal Mindfulness. Stworzył wraz z Fritsem Kosterem program MBCL oraz wydał kilka publikacji na ten temat. Często pracuje jako nauczyciel na zaproszenie instytucji szkolących w uważności w Europie. Więcej na stronie Erika: [www.mbcl.org](http://www.mbcl.org).





# WARUNKI WSTĘPNE PRZYJĘCIA NA KURS MBCL TT

- Ukończony program MBSR/MBCT/MBLC lub inny i min rok własnej praktyki;
- Do Certyfikacji A - ukończone szkolenie na nauczyciela *mindfulness* MBSR/MBCT/MBLC lub inne;
- Udział w module podstawowym MBCL, (Foundation Course) w Polsce, w terminie 8-11 czerwca 2023 z Erikiem van den Brinkiem; (patrz str. 3)
- i/lub Udział w 8-tygodniowym kursie MBCL prowadzonym przez certyfikowanego nauczyciela MBCL;
- Odosobnienie *mindfulness* i/lub *compassion* min 5 dni, w ciszy;
- Podstawowa umiejętność obsługi platformy Zoom i gotowość do udziału w uważnym dociekaniu dotyczącym doświadczeń podczas praktyki w mniejszych i większych grupach, on-line i na żywo. Dotyczy to też pracy w parach i w trójkach, również w pokojach utworzonych na platformie Zoom.
- Dostęp do dobrego połączenia internetowego podczas seminariów on-line oraz odpowiedniego komputera, laptopa lub innego urządzenia umożliwiającego łączenie się za pomocą obrazu i dźwięku. Nie zaleca się używania smartfonów podczas seminariów on-line. Uczestnicy będą poproszeni o włączenie kamery podczas udziału w takich seminariach.
- Gotowość do poświęcenia minimum 11 godzin na własne przygotowania pomiędzy seminariami, zarówno indywidualnie, jak i w mniejszych grupach. Czas na czytanie oraz praktykę własną.



# CZEGO NAUCZYSZ SIĘ PODCZAS SZKOLENIA

na nauczyciela lub edukatora programu MBCL

- Poznasz ćwiczenia MBCL w szerszym zakresie niż podczas podstawowego kursu MBCL;
- Zgłębisz zawartość 8 sesji kursu MBCL;
- Zyskasz fundamentalne zrozumienie podstaw naukowych treningu współczucia oraz podstawy teoretyczne psychologii buddyjskiej i psychologii zachodniej;
- Poznasz i rozwiniesz postawy potrzebne do pracy z wykorzystaniem metod ukierunkowanych na współczucie;
- Zyskasz jasność, dla kogo może być pomocny trening współczucia;
- Pogłębisz praktykę uważności i zyskasz jasność co do tego, jak wiąże się ona z praktyką współczucia;
- Pogłębisz zrozumienie struktury i zawartości MBCL;
- Nauczysz się, jak prowadzić program i zawarte w nim praktyki;
- Zostaniesz wprowadzona/y w tajniki dociekania po praktykach;
- Nauczysz się umiejętnie prezentować teorię treningu współczucia;
- Pogłębisz własne doświadczenie praktyk współczucia.

# LICZBA GODZIN SZKOLENIA

W ramach kursu uczestnicy otrzymają 24 godziny szkolenia w wersji on-line oraz 24 godziny szkolenia na żywo. Zostaną też poproszeni o minimum 11 godzin pracy własnej poświęconej na przygotowanie zadanych tematów oraz na praktykę w podgrupach i jednorazowo o 1,5h uważnego podzielenia się z Erikiem van den Brinkiem na temat własnego procesu podczas kursu. Całkowite zaangażowanie czasowe wynosi 62 godziny. Dodatkowo uczestnicy zobowiązują się do własnej praktyki oraz lektury – w zależności od indywidualnych potrzeb. Nauczyciele będą też dostępni w razie potrzeby w ramach indywidualnego kontaktu mailowego (lub kontaktu na żywo podczas ostatniego modułu).

## LEKTURY

- Erik van den Brink & Frits Koster (2015): "Mindfulness-Based Compassionate Living – A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness" London: Routledge.
- Erik van den Brink & Frits Koster (2018). "A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassionate Living – Living with heart" London: Routledge (obecnie w tłumaczeniu na język polski).



# ZAGADNIENIA

## Szkolenia Nauczycielskiego MBCL TT



- Uznanie bólu i cierpienia.
- Jak ewoluował nasz mózg, by pomóc nam przetrwać i dlaczego współczucie jest koniecznością (a nie luksusem) dla naszego dobrostanu i przetrwania.
- Przegląd trzech podstawowych układów regulacji emocji i motywacji.
- Jak obrazy i wzorce umysłowe mogą wytrącić układy regulacji emocji z równowagi i jak mogą ją przywrócić wyobrażenia w nurcie współczucia.
- Psychologiczne manifestacje walki, ucieczki i zamrożenia: nienawiść własna, samoizolacja i nadidentyfikacja oraz lekarstwo na nie: życzliwość dla siebie samej/samego, wspólne człowieczeństwo i uważność.
- „Opiekuj się i zaprzyjaźnij” jako czwarta po walce, ucieczce i zamrożeniu, reakcja stresowa.
- Odnoszenie się ze współczuciem wobec oporu, pragnienia i wzorców wewnętrznych; emocje społeczne: wstyd i poczucie winy; wewnętrzny krytyk i wewnętrzny pomocnik.
- Rozwijanie trybu współczucia i jego atrybutów – troski o dobrostan i niesienia ulgi w cierpieniu, wrażliwości na potrzeby, współodczuwania, empatii, tolerancji na dyskomfort i nieoceniającej świadomości.

# ZAGADNIENIA C.D.

## Szkolenia Nauczycielskiego MBCL TT



- Zrównoważone pielęgnowanie czterech jakości serca: współczucia, miłującej życzliwości, radości i bezstronności.
- Współczucie w działaniu i kwestie etyczne.
- Struktura 8 sesji MBCL zostanie szczegółowo przedstawiona z perspektywy nauczania.
- Przegląd i praktyka ćwiczeń w oparciu o współczucie – ich zawartość i struktura.
- Uczestnicy będą mieli sposobność pogłębić prowadzenie praktyk MBCL oraz dociekanie w duchu współczucia.
- Podstawy teoretyczne i meta-perspektywa dla nauczycieli MBCL:
  - Perspektywa ewolucyjna
  - „Wysokie” i „niskie” ścieżki współczucia
  - Plastyczność mózgu
  - Fizjologia oddechu
  - Różnice płciowe i personalne
  - Różne style przywiązania
  - MBCL a problemy psychologiczne; wskazania/przeciwwskazania
  - MBCL w praktyce prywatnej
  - Komunikacja treści i postaw
  - Różnice i cechy wspólne psychoterapii i MBCL

DWIE ŚCIEŻKI CERTYFIKACJI

# CERTYFIKACJA A

Uczestnik musi być nauczycielem medytacji *mindfulness* (w ramach programu MBSR, MBCT lub innego równorzędnego programu, np. Breathworks), certyfikowanym przez uznaną instytucję szkolącą nauczycieli. Po ukończeniu programu nauczycielskiego MBCL TT oraz po odbyciu minimum 3 godzin superwizji podczas prowadzenia własnej grupy w ramach MBCL, kandydat może uzyskać tytuł nauczyciela MBCL i wpis do rejestru A oraz oferować formalne treningi MBCL jako zaawansowane kursy medytacji dla osób, które ukończyły wcześniej kurs podstawowy (MBSR/MBCT/Breathworks).

Osoby, które PRAWIE ukończyły kurs nauczycielski medytacji *mindfulness* również mogą uczestniczyć w kursie nauczycielskim MBCL TT, jednak wpis do rejestru A nauczycieli MBCL otrzymają dopiero po zakończeniu podstawowego szkolenia nauczycielskiego oraz po otrzymaniu certyfikacji jako nauczyciel *mindfulness*.



## DWIE ŚCIEŻKI CERTYFIKACJI

# CERTYFIKACJA B

Uczestnik musi mieć kwalifikacje w zawodzie związanym ze zdrowiem (psychicznym) lub w innym zawodzie „pomocowym” i nie musi mieć kwalifikacji nauczyciela MBSR/MBCT. Musi jednak ukończyć kurs podstawowy i zdobyć własne doświadczenie w ramach wybranej interwencji w oparciu o medytację *mindfulness* (np. ACT, DBT, MBCT) oraz mieć motywację do tego, by zrealizować MBCL w celu pogłębienia własnej praktyki i własnych umiejętności terapeutycznych przy użyciu interwencji opartych o *mindfulness* i *compassion*.

Minimalnym wymaganiem od tej grupy uczestników będzie ukończenie 8-tygodniowego programu MBSR/MBCT i co najmniej jeden rok regularnej praktyki własnej medytacji *mindfulness*. Osoby z tej grupy mogą uzyskać wpis do rejestru B specjalistów wyszkolonych do prowadzenia ćwiczeń i pracy z materiałami zawartymi w programie MBCL i stosować swoje umiejętności w ramach własnej praktyki zawodowej, zgodnie z etycznymi przesłankami swojego zawodu, oferując je zarówno klientom indywidualnym, jak i grupom. Uwaga! Tytuł nauczyciela MBCL i prowadzenie pełnego programu MBCL pod tą nazwą zarezerwowane jest wyłącznie dla certyfikowanych nauczycieli MBSR lub MBCT.



# ORGANIZACJA

szkolenia nauczycielskiego MBCL TT

## Harmonogram kwalifikacyjny:

1. Wypełnienie kwestionariusza
2. Wpłata opłaty rezerwacyjnej
3. Rozmowa wstępna
4. Podpisanie umowy szkoleniowej
5. Rozpoczęcie szkolenia

## Twoja inwestycja w szkolenie:

- Zaliczka potwierdzająca zgłoszenie wynosi 1500 zł
- Dopłata do całości szkolenia MBCL TT, płatna w dowolnych ratach wynosi 1575 Euro
- Dopłata do szkolenia bez Foundation Course wynosi 1255 Euro
- Dopłata tylko do Foundation Course wynosi 1400 zł

### **UWAGA!**

Ceny nie obejmują kosztów zakwaterowania i wyżywienia. Aktualne stawki za dobę wynoszą 260 zł. Cena może ulec zmianie.

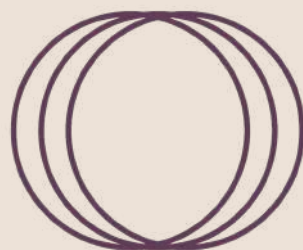


# KONTAKT DO ORGANIZATOREK

Monika - tel. 690 654 988;

Marta - tel. 603 208 030;

MAIL: [SZKOLENIA.COMPASSION@GMAIL.COM](mailto:SZKOLENIA.COMPASSION@GMAIL.COM)



**"Najlepszym sposobem na sprawienie,  
by ludzkość uczyniła postęp,  
jest własny rozwój".**

Dominique Loreau  
*Sztuka prostoty*

