

正念认知疗法（MBCT）8周课程开班啦！

产品名称	正念认知疗法（MBCT）8周课程开班啦！
公司名称	广东城大教育咨询有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	广东省东莞市松山湖园区总部二路2号1栋1单元1008室（注册地址）
联系电话	15118326552

产品详情

“人们处在压力的迹象：通常感觉过累/容易对人发火/忙得团团转/做完一件事马上又去做另一件/甚至有时这件事情还没做完，就转去做下一件事”

那些迫切甩掉的“负面情绪”，那些突如其来的“压力感”

其实你可以做到与它们和平共处；

更可以通过练习，从情绪、压力中得到释放，

获得疗愈。

MBCT八周课程

课程包括

1、课前说明会（2小时）

MBCT概况、课程介绍、初步体验

5月17日周五晚7:30-9:30

2、正念止语日（1日）

第6周课程结束后，下一周的周六，全天

3、持续八周的课程（每周2小时）

5月24日开始

每周五晚7:30-9:30

课程适合对象

- 1.受情绪困扰或对由情绪引起的心理问题感兴趣的朋友；
- 3.希望找到适合的身心方法探索、照顾自己，培育内在资源的朋友。
- 4.对正念或MBCT感兴趣、想在工作中运用正念或MBCT技术、心理学爱好者。
- 5.医护人员、心理咨询师、教师、人力资源、社工等领域的助人工作者；

课程注意事项

- 1、本课程需全程参与，包括课程说明会。学员缺勤请控制在2次之内，否则会影响学习效果，并不能获得研修证书。该证书可作为申请进入牛津大学正念中心MBCT师资训练课程第一模块的资质证明。
- 2、本课程对八周期间投入的精力有一定要求。8周课程期间，每周除上课之外，学员需在课后跟随指导录音进行每日30 - 40分钟左右的自行练习。这是课程学习非常重要的一部分，请确认自己能保证每日的自行练习，以免影响学习效果。确实近期有实际情况不能保证的，建议考虑以后参加。
- 3、本课程符合进入牛津大学正念中心MBCT师资训练课程第一模块的要求，即作为学员完成一次完整MBCT八周课程。
- 4、本课程是提供心理资源的培育与发展，并非心理治疗团体。参加者须有能力为自己的身心健康负责，本课程不适合心理疾患发作期的朋友参与。

课程带领者

本期带领老师

何晓宇、但芳

（牛津大学正念中心MBCT体系正式师资）

老师介绍

何老师与MBCT创始人威廉姆斯博士

何晓宇老师

正念认知疗法MBCT教师（受训于牛津大学正念中心）

正念减压疗法 (MBSR) 训练

美国加州大学伯克利分校GGCS中心“觉知的力量”训练

长期接受内观禅修、动中禅、太极禅等密集禅修训练

心理教练、国家心理咨询师 (CETTIC) 师资认证

中国人社部CETTIC心理危机干预能力认证

中国人社部EST-EAP师资认证

中国人社部PAT-EAP师资认证

东莞心理卫生协会副会长

恒缘心理机构资深合伙人

何晓宇老师常年为500强企业、政府机关、高等学府、NGO组织提供正念领导力、心理教练训练和辅导。自2016年起在各个行业、企业中带领正念活动和课程，并连续举办、带领正念八周课程已逾11期。

服务过的企业机构有：中国移动、广东移动、广东电信、广东联通、上海通用汽车、广州地铁、BSR、诺基亚、广东核电、伟易达电子、金霸王电池、雅戈尔、华为机器、伟易达电子、恩智普电子、富加宜电子、万威科技、生益科技、信鸿实业、东莞银行、公安局、法院、律师协会、社工中心、东莞国税、东莞地铁、东莞监狱、边防检查站、唯品会、雀巢咖啡、戴尔电脑、东风日产……

但老师与MBCT创始人威廉姆斯博士

但芳老师

美国加州大学伯克利分校GGCS中心“正念父母心”训练

长期接受动中禅、太极禅、马哈希等密集禅修训练

南京大学社会心理学硕士

东方心理分析研究院 - 心理分析和中国文化研究生

心理咨询师、国家心理咨询师 (CETTIC) 师资认证

中国人社部CETTIC绘画曼陀罗高级心理训练师

但芳老师10年职场高管生涯，15年心理学生涯，为众多的企业单位、团体、个人提供过心理咨询、各类课程和组织研究等方面的服务。长期接受系统的心理学、禅修、以及多种艺术、身心灵课程训练。

通过研习心理分析、正念认知训练、禅修文化等方法的融合，带领包括正念八周、太极禅韵、谈话心理教练、塔罗心理等多个训练课程。自2016年起在各个行业、企业中带领正念活动和课程，并连续协助带领正念八周课程已逾11期。

正念减压疗法创始人卡巴金博士、牛津大学正念中心主任凯肯博士、CIH正念中心创始人童慧琦博士，
受训期间，二位老师接受3位导师的指导。

课程费用

课前说明会+正念止语日+八周的训练

共10次课 3300元/人

(5月20日前报名并完成付款)

两人同行 2300元/人

(5月20日后报名并完成付款)

两人同行 2500元/人

恒缘正念八周老学员复训 800元/人

报名&咨询

学校热线：0769-22993358

联系电话：13926829618（郑老师）

联系地址：东莞市松山湖光大We谷A2栋602号

直接报名：点击“我要报名”