

PROGRAMA MSC-TT

MINDFUL SELF-COMPASSION

TEACHER TRAINING

PRIMEIRA PROMOÇÃO NO BRASIL PARA
FORMAR PROFESSORES DO PROGRAMA
MSC

NAZARÉ UNILUZ - DE 3 a 9 DE DEZEMBRO DE 2021 -
VAGAS LIMITADAS

Teacher Trainers:

Christopher Germer, Marta Alonso e Luis Gregoris

Assistentes:

Erika Leonardo de Souza e Simone Campani



"Para que alguém desenvolva verdadeira compaixão para com os outros, ele ou ela deve primeiro ter uma base sobre a qual cultivar a compaixão, e essa base é a capacidade de conectar-se com os próprios sentimentos e cuidar de si mesmo para desfrutar do próprio bem-estar ... cuidar dos outros requer cuidar de si mesmo."

Tenzin Gyatso, o décimo quarto Dalai Lama

Introdução

O MSC é um programa de treinamento de suporte empírico, projetado para cultivar a capacidade de compaixão ou amor incondicional por si mesmo. Com base na pesquisa inovadora de Kristin Neff e na experiência clínica de Christopher Germer, o MSC ensina princípios básicos e práticas que permitem aos participantes responder a momentos difíceis em suas vidas com gentileza, atenção e compreensão, curando o relacionamento consigo mesmos.

Os três principais componentes da autocompaixão são a bondade consigo mesmo, a humanidade compartilhada e a consciência *mindful* equilibrada. A bondade abre nossos corações para o sofrimento, para que possamos nos dar o que precisamos. A humanidade compartilhada nos conecta com os outros, para que saibamos que não estamos sozinhos diante desse sofrimento. Mindfulness nos conecta ao momento presente, para que possamos aceitar nossa experiência com mais facilidade. Os três juntos dão origem a um estado afetuoso, conectado, presente durante os momentos difíceis da nossa vida.

O MSC **pode ser aprendido por qualquer pessoa**, mesmo aqueles que não receberam afeto suficiente na infância ou que se sentem desconfortáveis quando são bondosos consigo mesmos. É uma atitude corajosa que nos protege de sermos prejudicados, incluindo os danos que involuntariamente infligimos a nós mesmos através da autocrítica, do isolamento ou do ensimesmamento obsessivo. A compaixão em relação a si mesmo fornece **força emocional e resiliência**, permitindo-nos reconhecer nossas falhas, motivando-nos com bondade, perdendo a nós mesmos quando necessário, nos ajudando a nos relacionar com os outros a partir do coração e sendo verdadeiramente nós mesmos.

A pesquisa, em rápida expansão, mostra que o treinamento neste programa aumenta a autocompaixão ou o amor incondicional por si mesmo, a compaixão pelos outros, o bem-estar emocional, diminui a ansiedade, a depressão e o estresse e ajuda a manter hábitos saudáveis como a dieta e exercício e a ter relações pessoais satisfatórias.

Com é o itinerário de formação do MSC? Designação de Trained MSC Teacher (Professor Treinado)

PASSO UM: CONCLUIR O TEACHER TRAINING. Após a conclusão e aprovação no Teacher Training, os alunos recebem um certificado oficial de frequência do Center for Mindful Self-Compassion e do Conectta Mindfulness e Compaixão informando que o concluíram na íntegra e que são considerados aptos como Teacher-in-Training (professores em treinamento). O objetivo do Teacher Training de 7 dias é estabelecer a base de treinamento que permite ao professor em treinamento realizar a SEGUNDA ETAPA: PRACTICUM. Durante o Teacher Training, uma avaliação qualitativa das competências de cada aspirante a professor será realizada de acordo com o documento MSC-TAC, <https://www.mindfulnessyautocompasion.com/msc-tac> e, no caso raro de alguém não seja aprovado nessa avaliação, o aluno será comunicado em particular pelos treinadores sobre um plano de trabalho individualizado, até que possa receber o certificado mais tarde, e continuar para a etapa dois.

PASSO DOIS: PRACTICUM (TTP). Para passar do status de Teacher-in-training para o de Trained Teacher, os alunos que concluírem o Teacher Training devem fazer obrigatoriamente o MSC Practicum (www.mindfulnessyautocompasion.com/practicum-msc/) (após o Teacher Training no Brasil, o Practicum será oferecido em Português). O Practicum irá ajudá-lo a treinar suas novas habilidades de ensino em um ambiente seguro, estruturado e online na plataforma de zoom, composto por outros 15 colegas de formação e dois treinadores especializados em TTP. Consiste em 10 sessões semanais de 2,5 horas. Cada uma se concentrará em uma única sessão do MSC e os participantes serão designados para liderar as várias práticas, temas, exercícios e indagação dessa sessão, com períodos de feedback e discussão, bem como oportunidades de interagir durante a semana como um grupo online.

Trata-se de estabelecer um nível básico de treinamento e competência suficiente para começar a oferecer o programa ao público em geral. Nesta etapa, os candidatos continuarão a ser avaliados de acordo com o MSC-TAC e receberão feedback direto sobre os diferentes domínios de competência. No caso raro de alguém não ser aprovado, um plano de trabalho individualizado será comunicado de modo privado pelos professores, até seja possível receber o certificado de aprovação posteriormente e prosseguir para a etapa três e última.

Tem um preço de 995 dólares, que é pago a qualquer momento desde a inscrição no PASSO UM (Teacher Training) até dois meses antes de iniciá-lo. Depois que o Practicum for concluído e aprovado, você pode ir para a Etapa 3 e última. As vagas serão atribuídas por ordem de pagamento. Enquanto houver vagas restantes, você pode escolher o grupo e o horário que melhor se adequa a você.

PASSO TRÊS E ÚLTIMO: DAR UM PRIMEIRO CURSO COM SESSÕES DE SUPERVISÃO. Para obter o status de Trained MSC Teacher, você deve ministrar seu primeiro programa de 9 semanas, com um mínimo de 8 alunos, completando 10 sessões de supervisão on-line com os Formadores. Seu preço é de \$ 400. O primeiro curso pode ser iniciado a qualquer momento após a conclusão do PASSO 2, pois a supervisão está disponível continuamente. Isso é feito por

meio da realização de sessões de supervisão online oferecidas por meio do Center for MSC (em vários idiomas). Após a conclusão da supervisão, todos os Trained Teachers são elegíveis para serem listados no site do Center for MSC no diretório apropriado. O aluno é convidado a anunciar seus cursos sendo fiel a esses níveis de competência. Consulte todo o itinerário de formação em <http://www.mindfulnessautocompasion.com/itinerarioprofesores/> Para oferecer cursos intensivos e fazer adaptações curriculares do programa a populações específicas, é necessário o nível superior: Certified MSC Teacher. Para saber mais sobre esse processo: <http://mbpti.org/msc-teacher-qualification-and-certification/>

Em que consiste o PASSO UM: a formação de professores (MSC Teacher Training ou MSC-TT)

Por favor, leia todas as informações abaixo antes de realizar a inscrição

É importante saber que você deve **ter concluído um curso de MSC básico de 8 semanas ou intensivo de 24 horas com professores oficialmente credenciados**, antes de se inscrever no *Teacher Training*. **Os cursos online que estão sendo oferecidos pelos professores de MSC serão aceitos como pré requisito para o Teacher Training**. Você pode consultar a agenda de cursos no Brasil pelo site <https://conecttaminfulnes.wixsite.com/msc-tt/agenda-de-programas>

O *Teacher Training* do MSC **consiste em um intensivo de 7 dias, com formato de programa residencial, facilitado por uma equipe de professores seniores**. A formação de professores é construída em torno das oito sessões semanais do MSC: meio dia é dedicado a uma revisão condensada e experiencial de cada sessão, seguidas de atividades em subgrupos. Essas atividades são projetadas para dar oportunidades àqueles que estão sendo treinados para se colocarem no **papel de professores**, para que eles ensinem temas, guiem práticas e facilitem o processo de indagação na sessão para o resto de seus colegas, com supervisão direta de cada um dos professores seniores. Além disso, o treinamento inclui palestras curtas, exercícios gerais em grupo, compartilhamento de práticas e períodos de silêncio. Além disso, os participantes receberão os materiais essenciais para ensinar o programa básico de 8 semanas do MSC.

O programa MSC vem sendo desenvolvido desde 2009 e a formação de professores foi iniciada nos Estados Unidos, Europa, Ásia e Austrália a partir de 2014.

Objetivos do *MSC Teacher Training*

Capacitar os participantes no final da formação para:

- ***Aprofundar sua prática pessoal para responder a emoções conflitantes com mindfulness e compaixão***
- ***Compreender a teoria e as pesquisas atuais sobre autocompaixão***
- ***Identificar os temas e práticas básicas apresentados em cada uma das oito sessões do programa MSC, além do dia do retiro***

- **Desenvolver as habilidades necessárias para facilitar grupos de MSC**, incluindo como guiar meditações, incentivar o aprendizado de cada participante com sua experiência direta e facilitar a coesão do grupo
- **Identificar obstáculos** na prática da autocompaixão e estratégias para superá-los
- **Incorporar uma atitude consciente e compassiva** para com os participantes de um grupo de MSC quando eles enfrentam os desafios e dificuldades de sua prática

A quem se dirige essa formação?

Este intensivo de 7 dias é projetado para **aqueles que desejam ensinar o programa MSC de 8 semanas a grupos, e que gostariam de integrar mindfulness e autocompaixão em suas atividades profissionais** (por exemplo, psicoterapia, medicina, enfermagem, educação, etc.) e aqueles que têm um interesse profissional nesta área (pesquisadores, etc.).

O primeiro passo para se tornar um professor do programa MSC é fazer este programa residencial de 7 dias. Depois disso, os participantes adquirem a denominação de *Teacher in training* (professor em treinamento).

Pré-requisitos para se qualificar ao *Teacher Training*

Requisitos pessoais

- **Comprovar a prática diária** de mindfulness com duração **não inferior a dois anos** (ter uma prática inferior a dois anos não é um critério de exclusão para o TT)
- Ter uma **prática formal diária** de forma contínua
- Ter uma **prática contínua de bondade amorosa e autocompaixão** na vida cotidiana
- **Comprovar o comparecimento em pelo menos um retiro de silêncio não inferior a 5 dias seguidos**, liderado por um professor credenciado de meditação, mindfulness ou compaixão. Nota: retiro de silêncio exclui formações, seminários e cursos residenciais, sendo sua essência a prática guiada e em silêncio de forma contínua (retiros do Zen, Vipassana ou outras tradições meditativas são válidos).
- **RETIROS DE SILÊNCIO ACEITOS PARA O MSC-TT BRASIL 2020:** - Retiros de 5 ou mais dias com certificado da instituição organizadora, feitos em período antecedente ao TT, no mínimo 2 meses; - Os professores facilitadores devem ser formadores de professor oficiais e qualificados pelas suas respectivas tradições ou programas standardizados de Mindfulness e/ou compaixão (MSC, MBCT, MBSR, MBRP, MECL). Já terem pessoalmente participado de 5 ou mais retiros de mais de 5 dias de silêncio pessoalmente; - Esses critérios são baseados nas diretrizes internacionais propostas pela Global Integrity Network – Federação Européia de Associações Nacionais de Professores de Mindfulness (UK- Network for Mindfulness – Based Teacher Training Organization); - Para ver o documento completo consulte nossa página <https://conecttmindfulness.wixsite.com/msc-tt>

Nesse sentido, ofecemos um retiro de cinco dias de mindfulness, bondade amorosa e compaixão para facilitar o cumprimento desse requisito para as pessoas que não o têm; para mais informações <https://www.globalc.es/retiro-silencio-em-sao-paulo-2021>

- *Pelo menos dois meses devem ter decorrido entre o retiro e a realização do MSC-TT*

Requisitos profissionais

- *Obrigatório: Comprovar a **participação anterior em um programa intensivo de 24 horas ou oito semanas** de Mindfulness e Autocompaixão - Mindful Self-Compassion (MSC) com um professor oficialmente credenciado.*
- *Obrigatório: Você deve **esperar pelo menos 6 meses** entre a conclusão de um curso básico do MSC e o início da formação de professores com este treinamento. Isso permitirá que você tenha tempo para refletir sobre se realmente deseja se comprometer de coração com essa jornada como professor e praticar os conteúdos básicos.*
- *Conveniente: Comprovar **experiência no ensino de meditação em grupos**, por exemplo, a condução de programas reconhecidos internacionalmente, como MBSR, MBCT ou grupos de Mindfulness em contextos clínicos (não ter experiência no ensino de meditação não é um critério de exclusão para o TT).*

Lembre-se de que:

- Não é necessário que você seja um profissional de saúde mental para fazer este treinamento para professores do MSC, mas é aconselhável que um dos dois co-professores dos grupos de 8 semanas seja, ou que pelo menos tenha um assistente que cumpra esse requisito.
- pós a conclusão do treinamento para professores do MSC, os participantes receberão um certificado de participação do Center for MSC, declarando que eles participaram do treinamento de professor na sua totalidade e que podem começar a ensinar o MSC como aprendiz de professor (*Teacher-in-Training*).

Informações de organização

Data de realização:

*A primeira edição no Brasil deste Teacher Training ocorrerá de **segunda-feira, 3 de dezembro de 2021 às 17:30 até sábado, 9 de dezembro de 2021, às 13:30.***

Número de vagas:

*As vagas são limitadas a um **máximo de 60** para que os professores possam supervisionar adequadamente subgrupos de 14 a 15 alunos, que desempenharão o papel de professores do programa nas sessões da tarde. Um quarto professor de professores será convidado após 45 inscritos. As inscrições já estão abertas. O número mínimo para a realização desta formação é de **45 pessoas**, sendo que as organizadoras cancelarão o curso caso não seja atingido esse número.*

**** Devido a pandemia da COVID-19, o TT só ocorrerá se houver condições sanitárias, de acordo com as normas estabelecidas pelo governo local onde o treinamento irá ocorrer.*

Ocorrendo a hipótese de não haver condições sanitárias, haverá adiamento da formação e eventuais valores pagos não serão devolvidos e novas datas serão divulgadas.

Pandemia COVID-19:

- 1) Devido a pandemia da COVID-19, o TT só ocorrerá se houver condições sanitárias, de acordo com as normas estabelecidas pelo governo local onde o treinamento irá ocorrer. Ocorrendo a hipótese de não haver condições sanitárias, haverá adiamento da formação e eventuais valores pagos não serão devolvidos e novas datas serão divulgadas.
- 2) Durante todo o TT, as recomendações da OMS sobre prevenção de contágio deverão ser cumpridas, como uso de máscara, distanciamento físico e lavagem de mãos.

Idioma:

*Não é necessário saber inglês ou espanhol. A formação se realizará 70% em espanhol e 30% em inglês, mas sempre com tradução consecutiva para o português. As práticas e indagações serão feitas pelos alunos em português. **Serão priorizadas as inscrições de alunos que dominem o inglês de modo aceitável** para facilitar o trabalho de supervisão de Christopher Germer.*

Local

Nazaré Uniluz

Km 1, s/n, Estr. Mun. do Moinho I - Moinho I, Nazaré Paulista - SP, 12960-000

Investimento

Inscrição antecipada até 30/09/2021: R\$ 10.400,00 à vista (transferência bancária) ou parcelado em até 12 vezes pelo cartão de crédito por meio da plataforma Blinket, com juros do cartão (o link para o pagamento pelo Blinket ou os dados para a transferência bancária serão enviados após assinatura do contrato de prestação de serviços. O contrato será assinado pelo serviço ClickSign).

O valor em dólar (câmbio do dia 30/01/2021 é aproximadamente 1890.

- Pessoas que não residem no Brasil farão o pagamento via PayPal

Inscrição Após 30/09/2021: R\$ 11.450,00 à vista (transferência bancária) ou parcelado em até 12 vezes pelo cartão de crédito por meio da plataforma Blinket, com juros do cartão (o link para o pagamento pelo Blinket ou os dados para a transferência bancária serão enviados após assinatura do contrato de prestação de serviços. O contrato será assinado pelo serviço ClickSign).

O valor em dólar (câmbio do dia 30/01/2021 é aproximadamente 2081.

- Pessoas que não residem no Brasil farão o pagamento via PayPal

Este valor inclui:

- *Ensino e supervisão do curso completo, material do curso (manual do professor com mais de 300 páginas, livro do aluno, suplementos do professor) e certificado oficial.*
- *Alojamento em regime de pensão completa com dieta ovolactovegetariana. **Quartos individuais** com banheiro incluído.*

Método de pagamento e política de cancelamento: consulte o formulário de inscrição disponível no site <https://conecttaminfulnes.wixsite.com/msc-tt>

Processo de Inscrição

1. *Faça o download do formulário de inscrição no site <https://conecttaminfulnes.wixsite.com/msc-tt> e preencha, incluindo:*
 - **Motivação e reflexão pessoal** para participar deste treinamento de professores do MSC.
 - Como você pratica **meditação diária** e há quanto **tempo** está praticando.
 - Experiência em **retiros** (é necessário, pelo menos, um retiro de silêncio não inferior a 5 dias antes de participar deste TT, realizado pelo menos 2 meses antes da data do TT) e a tradição ou programa em que você recebeu seu treinamento profissional em Mindfulness.
 - **Data, local e professores do curso MSC**, intensivo 24 horas ou 8 semanas em que você realizou como participante e que ocorreu pelo menos 6 meses antes da data deste treinamento para professores de MSC, além da sua experiência de ensino meditação. *
 - **Seu nível de inglês**. Não é necessário conhecer o inglês para poder fazer o treinamento para professores, mas será considerado um requisito favorável.
- *Caso você ainda não tenha feito um curso de 8 semanas de MSC ou intensivo de 24 horas, acesse <https://conecttaminfulnes.wixsite.com/msc-tt/agenda-de-programas> para saber onde e quando serão oferecidos cursos de oito semanas, assim como informações sobre o intensivo de 24 horas, que será oferecido em São Paulo em outubro de 2021.*

Ser professor do programa MSC significa trabalhar com o coração. É por isso que pedimos que você reflita cuidadosamente sobre a questão antes de se registrar, o que o leva a se tornar um professor do MSC?

Por favor, tenha a amabilidade de ler o artigo reflexivo, escrito por Steven Hickman, Christine Brähler e Chris Germer, antes de fazer sua reflexão. No formulário de inscrição, você será

solicitado a fornecer suas impressões e reflexões. Você pode baixar o artigo aqui:

<https://conecttamindfulnes.wixsite.com/msc-tt>

2. *Depois de preencher o formulário, salve-o e envie por e-mail para mscttbrasil@gmail.com*
3. *Sua inscrição será avaliada cuidadosamente e os dados serão verificados e você será respondido com um e-mail confirmando ou negando a admissão. Esse processo pode demorar vários dias.*
4. *Se a resposta for afirmativa, você será instruído a prosseguir com a assinatura do contrato de prestação de serviços e o pagamento do TT e a enviar uma notificação do pagamento para mscttbrasil@gmail.com. Somente então você terá sua vaga reservada.*

Para qualquer dúvida

Envie um email para a organização do MSC TT Brasil

mscttbrasil@gmail.com

**** NÃO RESPONDEREMOS MENSAGENS ENVIADAS POR OUTROS MEIOS DE COMUNICAÇÃO QUE NÃO SEJA O EMAIL ACIMA, POR EXEMPLO WHATSAPP**

CORPO DOCENTE



Christopher Germer

Chris Germer, PhD, é o criador do programa de 8 semanas Mindful Self-Compassion (MSC), juntamente com Kristin Neff, que está sendo ministrado em todo o mundo desde 2010. Ele é um psicólogo clínico com consultório particular em Cambridge, Massachusetts, especializado em tratamentos baseados em mindfulness e compaixão. Ele integra os princípios e práticas da meditação à psicoterapia desde 1978. Ele é afiliado à Harvard Medical School e é autor do livro "The Mindful Path to Self-Compassion" e co-editor de "Mindfulness e Psicoterapia" e "Wisdom and Compassion in Psychotherapy". Ele é membro fundador do Institute for Meditation and Psychotherapy e instrutor clínico em Psicologia na Harvard Medical School e na Cambridge Health Alliance. O Dr. Germer é um comprometido estudante de meditação na legendária Insight Meditation Society em Barre, Massachusetts, por muitos anos. Seu principal interesse clínico está centrado na necessidade de autocompaixão, além do Mindfulness, para lidar com emoções intensas e difíceis.



Marta Alonso é a primeira Professora Certificada e Formadora de Professores do programa MSC em língua espanhola. Ela foi convidada para a primeira classe de instrutores de MSC na Insight Meditation, Massachusetts. É pioneira na introdução do programa na Espanha juntamente com o Dr. Vicente Simón, desde o final de 2012 já ministrou mais de 54 edições do programa MSC em todo o território nacional <http://www.mindfulnessyautocompasion.com> e nos Estados Unidos, Argentina, Brasil, México e Uruguai. Ela é supervisora e mentora no itinerário de treinamento de professores do MSC e membro do Comitê Executivo do Center for MSC ao lado de Neff, Germer e Hickman.

É Psicóloga Especialista em Psicologia Clínica pelo Ministério da Educação e Ciência. Ele também foi reconhecido como uma especialista Européia em psicoterapia pela E.F.P.A. e possui o certificado de competência da EuroPsy. Ela também é membro da Divisão de Psicoterapia do Conselho Nacional de Colégios de Psicólogos. Também treinada em MBCT (professor Nível I), CFT e instrutor certificado do programa CCT (Treinamento do Cultivo da Compaixão).

Mindfulness e especialmente a compaixão constituem seu principal foco terapêutico na prática clínica. Junto com Vicente Simón e outros autores publicou o livro: "MINDFULNESS na prática clínica. Com Vicente Simón publicou um CD tripla de Meditações de Mindfulness e Compaixão e com as Meditações Nucleares do MSC, disponíveis na AMAZON. Ela publicou recentemente o curso sobre Autocompaixão na Prática Clínica com Chris Germer: <https://vimeo.com/ondemand/tallerautocompasion>



Luis Gregoris de la Fuente é psicólogo (menção em Psicología de la Educación), parceiro da GlobalC (www.globalc.es) Todo ano ele ensina edições do programa MSC em formato intensivo e 8 semanas em Valência. É formador de professores do MSC e, graças à orientação de Beth Mulligan, é o segundo professor certificado de MSC na Espanha (<http://centerformsc.org/msc-teacher/luis-gregoris-de-la-fuent/>). Também colabora com Marta Alonso e Vicente Simón na promoção de recursos baseados no MSC (www.sertumejoramigo.com) e na formação em Mindfulness e Autocompaixão (<https://msc.mindfulness.global>), inclusive para professores do MSC na plataforma da web www.mindfulneossyautocompasion.com. Além disso, ele é diretor do projeto MeeT (www.meetmindfulness.com) e co-autor do protocolo Mindfulness en el Trabajo e do módulo de prática Mindfulness do Master online de Inteligência Emocional de la Universidad de Valencia (Espanha), no qual executa tarefas de tutoria do aluno. Desde sua fundação em 2008, ele colabora com a Asociación Mindfulness y Salud (agora AEMind) como Instrutor de Mindfulness e Compaixão para 6 grupos anuais (aprox. 100 alunos) e dirige retiros para seus alunos, atendendo o Nível 1 para consolidar a prática e o Nível 2 para praticantes regulares com conteúdo baseado em Compaixão, Metta, Alegria e Equanimidade: <http://www.globalc.es/que-es-mindfulness/>

☪ ☪ ☪ ☪ ☪ ☪ ☪ ☪