

# 山东省妇幼保健协会

鲁妇幼便函〔2024〕25号

## 关于举办山东省妇幼保健协会 “生活中的静观”八周课第一期培训班的通知

各会员单位，各级医疗妇幼保健机构：

为推动我省妇幼心理保健学科发展，促进我省妇女儿童心理保健专业相关技术进步，山东省妇幼保健协会将举办“生活中的静观”八周减压课程。

生活中的静观课（Mindfulness for Life, MBCT-L）是牛津静观基金会（OMF）开发的新教案，是在静观认知疗法（MBCT）的框架上发展出来的团体课程，旨在服务于更广泛的一般人群。指导学员将静观应用于日常生活和工作中，从容应对各种压力。面对困难不是一味的逃避，不会沉湎于痛苦，更是培育坚韧、平和、自在、幸福的品质。通过8周的学习，重塑一种新的生活态度和生活方式，以支持人们有效应对挑战，品味和滋养生活，发展内在潜能，实现潜力与发展。坚持静观练习，在抗压的同时，兼具稳定情绪，改善睡眠，缓解疼痛，提升免疫力，延缓衰老等益处。现将相关事宜通知如下：

## 一、举办单位

主办单位：山东省妇幼保健协会

承办单位：山东省妇幼保健协会妇儿心理保健专委会

山东省妇幼保健院（山东省妇女儿童医院）

## 二、时间与形式：

培训时间：6月20日至8月17日

培训形式：线上（瞩目会议室）

## 三、参加人员

1、医务工作者，自觉工作、生活压力大，有意愿学习如何减压，促进身心健康，提高生活满意度。

2、对静观减压有兴趣，准备在工作中运用静观技术的心理保健工作人员。

## 四、缴费标准及方式

（一）缴费标准：每期培训费 2000 元/人

（二）缴费方式：

1. 转账缴费：请于 6 月 15 日之前完成转账，转账时务必详细注明参会人员：姓名、电话。费用请汇入以下账户：

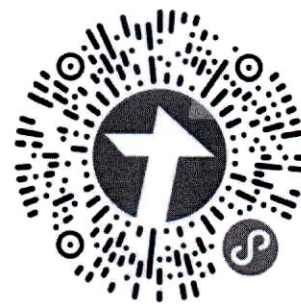
户 名：山东省妇幼保健协会

开户行：中信银行济南燕山支行

账 号：8112 5010 1370 0333 554

## 五、其他事项

(一) 本次培训开电子发票(发票发到个人预留电子邮箱),请报名人员于6月15日前扫码填写参会回执。



(二) 每期培训人数限定最多16人。超过16人,则排入第二期。

(三) 联系方式:

罗颖: 13210535750 (微信同号)

附件: 课程安排

山东省妇幼保健协会

2024年5月28日



附件：

## 课程安排

时间	课目	课程时间		
	课前说明会	6月20日 19:00-20:30	周四	1.5 小时
第一周	从自动驾驶中觉醒	6月27日 19:00-21:30	周四	2.5 小时
第二周	另一种临在：身心同在	7月4日 19:00-21:30	周四	2.5 小时
第三周	汇聚散乱之心	7月11日 19:00-21:30	周四	2.5 小时
第四周	识别反应	7月18日 19:00-21:30	周四	2.5 小时
第五周	容许并如其所示	7月25日 19:00-21:30	周四	2.5 小时
第六周	善巧的回应：想法不等于事实	8月1日 19:00-21:30	周四	2.5 小时
*静观日	*深化个人练习	8月3日 09:00-16:00 (含1小时午餐)	周六	6 小时
第七周	如何更好的照顾自己	8月8日 19:00-21:30	周四	2.5 小时
第八周	静观的生活	8月15日 19:00-21:30	周四	2.5 小时