

Supervisão MBCT 2019

A supervisão em MBCT tem como objetivo aprimorar as habilidades básicas do instrutor de MBCT, aprofundar seus conhecimentos teóricos e práticos no protocolo, e também ser um suporte à prática pessoal do instrutor em formação. Ela é uma ferramenta essencial de aprendizado, além de ser um espaço para dúvidas e prática.

- Exigências para a Formação em MBCT:

Na formação de MBCT feita por meio da parceria do Centro Mente Aberta da UNIFESP (MA) e do Centro de Mindfulness de Oxford (OMC), é necessário que o aluno em formação facilite pelo menos **2 (dois) grupos** de MBCT **sob supervisão** ao longo de sua formação. **A cada grupo oferecido, o aluno deve fazer no mínimo 4 horas de supervisão**, sendo recomendadas mais horas, se for possível para o aluno. Esses grupos podem ser oferecidos antes ou depois do módulo 4, não sendo um critério de avaliação para poder participar dele.

- Modelo da supervisão:

As supervisões em MBCT acontecem online por meio do aplicativo de reuniões online Zoom, que é grátis e de fácil acesso. O aluno terá a supervisão individual com as supervisoras, ou em dupla com um colega, caso entre nesse acordo com as supervisoras (nesse caso o número mínimo de horas de supervisão é maior para garantir a qualidade do aprendizado do aluno).

A primeira supervisão **deve acontecer antes de o grupo do supervisionando começar**. Ela tem como função o estabelecimento do contrato entre supervisionando e o supervisor, determinação de objetivos e horários, além de um planejamento para o curso. E as supervisões seguintes devem acontecer **ao longo do curso todo**, não ficando concentradas no início ou fim, por exemplo.

- Supervisão organizada pelo Mente Aberta:

A supervisão no Brasil está sendo dada em dupla pelas supervisoras Thaís Requito, formada pelo OMC, e Karen Cicuto, em formação pelo OMC. Ambas estão sob supervisão e treinamento do prof. Dr. Paul Bernard, do OMC.

Além delas, também é possível (para um número limitado de alunos) fazer supervisão com o professor Paul Bernard (disponibilidade de horários limitada e há necessidade de nível básico de inglês), e com o professor Tim Sweeney (disponibilidade de horários limitada e necessidade de inglês fluente).

Ao iniciar a supervisão com qualquer um desses supervisores, o aluno terá acesso a:

- **Áudios das práticas do MBCT:** áudios das práticas em português (que poderão ser usado para sua prática pessoal e/ou passar para os participantes do seu grupo);
- **Plano de Sessões do MBCT:** o plano de sessões foi desenvolvido como forma de auxiliar o aluno a se preparar para o seu curso, com lembretes e sugestão de divisão de tempo nas aulas;
- **Apostila do Participante:** a apostila do participante é um material traduzido da OMC que entregamos ao participante para acompanhá-lo ao longo das 8 semanas com textos de apoio, espaço para reflexões e calendário de práticas. Ele também serve como material de apoio ao instrutor de MBCT;

- Outros supervisores:

Também é possível fazer a supervisão com professores da rede de Mindfulness do Reino Unido. Ela exige inglês fluente, pois acontece apenas em inglês e é necessária a tradução do material usado na supervisão (vídeos dos grupos, etc.) para o inglês. Para acessar: <https://www.mindfulness-supervision.org.uk>.

- Valores:

Supervisão com a dupla de supervisoras brasileiras:

1 hora = R\$250

Esse valor será pago em dois depósitos, metade para cada uma das supervisoras.

Supervisão com os professores britânicos (incluindo prof. Paul):

1 hora: £50,00

- Agendamento de supervisão:

Agora as supervisões com as supervisoras Thaís e Karen serão agendadas online diretamente pelos alunos através do site <https://www.thaisrequito.com/agenda-supervisao-mbct>, facilitando o processo de agendamento. Na agenda online estão disponíveis os dias e horários das supervisoras, dentre os quais o aluno poderá escolher o melhor horário para ele e agendar. O agendamento é confirmado mediante pagamento antecipado da supervisão. Há no mesmo site o espaço para o envio dos comprovantes de pagamento.

As supervisões devem ser agendadas no site com **no mínimo 72 horas de antecedência** (3 dias), ou não serão agendadas.

O aluno tem um **limite** de horas para agendamento de uma vez só, sendo essas **no máximo 3 horas**, com o objetivo de garantir horário de supervisão para todos os alunos.

O aluno receberá um link por e-mail para acesso a supervisão online 1 dia antes de sua supervisão.

A supervisão com os professores Paul e Tim deve ser requerida apenas por meio do e-mail mbctsupervisao@mindfulnessbrasil.com.

Em caso de dúvidas: mbctsupervisao@mindfulnessbrasil.com.