



# NEUROMEDITATION INSTITUTE

## Certyfikacja – poziom 3

*Wykorzystanie metodologii opartej na mózgu  
do personalizacji i poprawy medytacji dla zdrowia psychicznego*

Trening zaawansowanych koncepcji i metod neuromedytacji

Ścisła współpraca z certyfikowanym instruktorem NM w celu opanowania sposobów oceny, umiejętności i narzędzi NM oraz indywidualizacji NM pod kątem określonych grup

\* Materiały zawarte w tym programie mogą obejmować interwencje i modalności, które wykraczają poza autoryzowaną praktykę zawodową lub licencję. Odpowiadasz za weryfikację zakresu wykonywanej przez Ciebie praktyki, w tym czynności, które są określone przez prawo jako



# Instytut NeuroMedytacji

## Pakiet certyfikacyjny – poziom 3

wykraczające poza granice praktyki zgodnie ze standardami wykonywanego przez Ciebie zawodu.

### **W skrócie**

Proces certyfikacji w neuromedytacji (NM) został opracowany w celu zapewnienia zaawansowanego szkolenia w zakresie koncepcji, teorii, nauki i metod NM. Jego istotą jest współpraca z doświadczonym mentorem NM w kierunku zindywidualizowanego pogłębienia osobistych i zawodowych doświadczeń z NM — proces ten jest profilowany pod kątem wykonywanej pracy oraz grupy docelowej.

Uzyskujesz certyfikację, rozwijasz umiejętności i wiedzę oraz dowodzisz swoich kompetencji.

Kandydaci, którzy pomyślnie przechodzą certyfikację NM, wykazują się opanowaniem umiejętności niezbędnych do kompetentnego korzystania z oceny, technik i narzędzi NM z różnymi klientami lub uczniami w różnych warunkach.

### ***Korzyści z uzyskania certyfikatu w neuromedytacji – poziom 3***

#### **Otrzymujesz korzyści płynące z certyfikacji 1. i 2. poziomu:**

- wykorzystanie neuromedytacji w pracy z ludźmi
- dostęp do naszej internetowej biblioteki naukowej
- zaproszenie do udziału w comiesięcznych rozmowach wideo dotyczących mentoringu
- umiejętność nauczania neuromedytacji
- możliwość prowadzenia indywidualnych sesji NM dla osób ubiegających się o certyfikację poziomu 1
- profil certyfikowanego instruktora na stronie Instytutu NeuroMedytacji
- dostęp do nagranych kursów online, medytacji z przewodnikiem, comiesięcznych webinarów i comiesięcznych spotkań mentorskich

#### **I dodatkowo na poziomie 3: certyfikowany mentor neuromedytacji**

Osoby z certyfikatem na poziomie 3 wykazują zaawansowany poziom zrozumienia i praktycznego zastosowania teorii, nauki i metod NM. Na tym poziomie zyskujesz prawo do prowadzenia mentoringu osób ubiegających się o certyfikację poziomu 2.

- Zdobądź uprawnienia do zapewnienia mentoringu osobom przechodzącym proces certyfikacji na poziomie 2\*
- Rozwijaj zaawansowane umiejętności w NM
- Otrzymaj 50% zniżki na przyszłe szkolenia, warsztaty i rekolekcje duchowe
- Otrzymaj 50% zniżki na materiały NM
- Zostań partnerem i zarabiaj 35% od sprzedaży kursów powiązanych z Twoim linkiem polecającym



# Instytut NeuroMedytacji

## Pakiet certyfikacyjny – poziom 3

*\*Uwaga: Możesz ustalić własne opłaty związane z mentoringiem.*

### Proces certyfikacji neuromedytacji – wymagania

Szczegółowe kryteria certyfikacyjne dla poziomu 3 znajdziesz opisane poniżej. Do tego pakietu dołączona jest checklista i wymagane formularze.

Wszystkie materiały prosimy przysyłać na adres: [info@neuromeditationinstitute.com](mailto:info@neuromeditationinstitute.com)

Przeanalizujemy je i skontaktujemy się z Tobą w przypadku jakichkolwiek pytań lub konieczności uzupełnienia danych. Po zweryfikowaniu dokumentów otrzymasz od nas wiadomość e-mail z informacją o dalszym postępowaniu.

### Szczegóły wymagań certyfikacyjnych na poziomie 3 – certyfikowany mentor neuromedytacji

1. Posiadanie certyfikatu NM-I poziom 2 od co najmniej 6 miesięcy.
2. Ukończenie co najmniej 1 warsztatu specjalizacyjnego NM.
  - a. Specjalizacje mogą obejmować biofeedback EEG, biofeedback HRV, AVE, ACT, jogę lub pracę z oddechem. Inne specjalizacje wymagają akceptacji dr. Tarranta. Osoby posiadające certyfikat potwierdzający którąś z ww. specjalizacji nie podlegają temu wymogowi.
  - b. Wykazanie się wiedzą. Uwierzytelnianie na poziomie 3 polega na staniu się ekspertem. Na tym etapie konieczne jest jasno wykazać się wiedzą specjalistyczną w określonym obszarze związanym z neuromedytacją. Może to być określony sposób leczenia (ACT, MBSR), interwencja oparta na technologii (neuromedytacja EEG, AVE, wibroakustyka) lub inna procedura/podejście (leczenie dźwiękiem, joga, qigong). Ta specjalność wyróżni Cię spośród innych Instruktorów NM i może być decydująca dla podopiecznych z poziomu 2 szukających mentora.
  - c. Możesz wykazać się wiedzą, łącząc wykształcenie i doświadczenie. Musisz posiadać udokumentowane, wysokie kwalifikacje w swojej dziedzinie, a także duże doświadczenie w wykorzystywaniu umiejętności w środowisku klinicznym lub szkoleniowym.

Na przykład: Obszar specjalizacji: Zmienność tętna Biofeedback

Edukacja/szkolenie:

Certyfikacja matematyki serca (luty 2015 r.)

Webinarium NeuroMeditation: Korzystanie z HRV w medytacji (czerwiec 2018 r.)

Doświadczenie: 30 klientów praktyki terapeutycznej w ciągu ostatnich 6 lat; zajęcia HRV dla początkujących w centrum odnowy biologicznej Uniwersytetu Missouri (kwiecień, 2019 r.)
3. Odbycie co najmniej 5 godzin mentoringu z dr. Tarrantem w ramach niezależnego toku studiów i ukończenie zatwierdzonego niezależnego projektu badawczego.



# Instytut NeuroMedytacji

## Pakiet certyfikacyjny – poziom 3

- a. Będziesz pracować bezpośrednio z dr. Tarrantem, nad stworzeniem projektu łączącego Twoje zainteresowania z NM. Aby spełnić ten wymóg, musisz go pomyślnie przeprowadzić.
- b. Dowiesz się również, jak skutecznie edukować i mentorować specjalistów od zdrowia psychicznego ubiegających się o certyfikację na poziomie 2.
4. Praktykowanie medytacji przez ostatni rok min. 4 razy w tygodniu i w co najmniej 2 różnych stylach NM.
  - a. przesłanie podsumowania osobistej praktyki neuromedytacyjnej.
5. Recenzja i analiza 5 artykułów naukowych.
  - a. Po przesłaniu formularza zgłoszeniowego do Instytutu NeuroMedytacji otrzymasz dostęp do naszej biblioteki Zotero z artykułami naukowymi, z których możesz skorzystać. Zalecamy wybór artykułów z różnych kategorii.
  - b. Szczegóły dotyczące tego, co należy uwzględnić w recenzjach artykułów, są opisane w wytycznych NeuroMeditation Research Article Review Guidelines załączonych do niniejszego pakietu.
  - c. Recenzja musi być wypełniona dla każdego artykułu i przesłana w miarę jej uzupełniania. Nie czekaj z przesłaniem wszystkich recenzji jednocześnie.
6. Przesłanie formularza zgłoszeniowego do certyfikacji przez Instytut NeuroMeditacji (w załączeniu do tego pakietu).
7. Wniesienie opłaty certyfikacyjnej w wysokości 200 Euro.

### Szczegóły kursu neuromedytacji

Instytut NeuroMedytacji regularnie oferuje różnorodne spotkania osobiste, online na żywo i w wolnym dostępie. Kursy te dają szansę na rozpoczęcie lub pogłębienie praktyki medytacyjnej w oparciu o osobiste cele. Nasze aktualne oferty znajdziesz na stronie: [neuromeditationinstitute.com/get-trained-in-neuromeditation](http://neuromeditationinstitute.com/get-trained-in-neuromeditation).

Nasi certyfikowani instruktorzy neuromedytacji oferują indywidualne sesje dla osób poszukujących spersonalizowanego, opartego na mózgu podejścia do rozwijania lub pogłębiania własnej praktyki medytacyjnej. Aktualne oferty są dostępne pod adresem: [neuromeditationinstitute.com/experience-neuromeditation](http://neuromeditationinstitute.com/experience-neuromeditation).

### Poziom 3: Kursy certyfikowanych instruktorów neuromedytacji

#### Niezależne badanie neuromedytacji

**Osobiście** i **wirtualnie**. Ten program zapewnia niezależne badanie zaprojektowane w celu spełnienia wymagań certyfikacji na poziomie 3. Będziesz pracować bezpośrednio z dr. Tarrantem, nad projektem łączącym Twoje zainteresowania z NM. Dowiesz się również, jak skutecznie edukować i mentorować specjalistów od zdrowia psychicznego ubiegających się o



# Instytut NeuroMedytacji

## Pakiet certyfikacyjny – poziom 3

certyfikację na poziomie 2.

Po tym niezależnym badaniu będziesz mógł oferować usługi mentorskie osobom ubiegającym się o certyfikację poziomu 2. Aby wziąć w nim udział należy ukończyć warsztat NeuroMeditation Clinical Applications Workshop i pomyślnie uzyskać certyfikat poziomu 2. Więcej informacji na temat badania znajduje się w załączonych materiałach.

### Okres certyfikacji

Po pomyślnym przejściu weryfikacji, certyfikat będzie ważny przez 2 lata od daty akceptacji.

Po każdym 2 latach należy przedstawić dowód odbycia co najmniej 10 godzin kształcenia ustawicznego zatwierdzonego przez NM.

### Opłata za certyfikację

Opłata za certyfikację dla poziomu 3 wynosi 200 Euro. Jest ważna przez 2 lata i nie podlega zwrotowi. Kwotę należy uiścić pod koniec procesu certyfikacji, po spełnieniu wszystkich wymagań.

Opłaty certyfikacyjne pokrywają koszty administracyjne i zapewniają dostęp do kursów, medytacji z przewodnikiem, comiesięcznych seminariów internetowych i comiesięcznych spotkań mentorów.

### Odnowienie certyfikatu

Certyfikacja jest ważna przez 2 lata. Kilka tygodni przed końcem terminu otrzymasz przypomnienie o konieczności przesłania dowodu kontynuowania edukacji w zakresie neuromedytacji.

Certyfikacja na poziomie 3 zastępuje certyfikację na poziomie 2. Nie trzeba odnawiać dwóch certyfikatów, tylko ten wyższy.

Jeśli nie otrzymamy od Ciebie formularzy odnowienia w ciągu 30 dni od daty zakończenia poprzedniego certyfikatu, Twój status stanie się nieaktywny. Utracisz dostęp do portalu badawczego, kursów, webinarów oraz comiesięcznych spotkań mentorów i zostaniesz usunięty ze strony *Współpracownicy*.

### Dalsza edukacja

Przy ponownej certyfikacji musisz przedstawić dowód co najmniej 10 godzin kształcenia ustawicznego w obszarach związanych z NM. Kształcenie ustawiczne może obejmować:

- uczestnictwo na żywo w wydarzeniach NM, webinarach lub spotkaniach mentorskich. Wydarzenia oferowane przez Instytut NeuroMedytacji będą monitorowane przez naszych pracowników.



# Instytut NeuroMedytacji

## Pakiet certyfikacyjny – poziom 3

- Uczestnictwo w innych odosobnieniach medytacyjnych, seminariach lub warsztatach lub szkoleniach z metod terapeutycznych z wyraźnym połączeniem z medytacją i/lub uważnością, takich jak ACT, DBT lub terapia jogą.

Jeśli nie masz pewności, czy dane szkolenie będzie liczyć się do dalszego kształcenia, prosimy o wcześniejszy kontakt.

### **Opłaty recertyfikacyjne**

Opłata za ponowne wydanie certyfikatu wynosi 200 Euro.

Jeśli w trakcie pierwszego procesu certyfikacji przesałeś formularz autoryzacji karty kredytowej, użyjemy zapisanych danych do pobrania opłaty.

Jeśli płatność zostanie odrzucona lub jeśli Twoje opłaty są spóźnione o więcej niż 30 dni, Twój status zostanie zmieniony na nieaktywny do czasu zaksięgowania płatności.



# Instytut NeuroMedytacji

## Pakiet certyfikacyjny – poziom 3

### Formularze i lista kontrolna poziomu 3

#### Wymagania kwalifikacyjne

	Certyfikat NM-I Level 2 od co najmniej 6 miesięcy.
--	--

#### Wymagania dotyczące certyfikacji

	Ukończenie co najmniej 1 warsztatu specjalizacyjnego NM <i>lub</i> poświadczenie tych kwalifikacji w inny sposób
	Ukończenie co najmniej 5 godzin niezależnego mentoringu badawczego z dr. Tarrantem i wykonanie zatwierdzonego projektu niezależnego badania.
	Przesłanie formularza dokumentującego osobistą praktykę neuromedytacyjną z ostatniego roku, min. 4 razy w tygodniu i obejmującą co najmniej 2 różne style NM.
	Streszczenie 5 artykułów naukowych z naszej biblioteki Zotero zgodnie z formatem określonym w wytycznych dotyczących przeglądu artykułów NeuroMeditation Research.
	Uiszczenie opłaty certyfikacyjnej w wysokości 200 Euro. Po spełnieniu wszystkich powyższych wymagań wypełnij formularz zgłoszeniowy do certyfikacji neuromedytacji poziom 3



# Instytut NeuroMedytacji

## Pakiet certyfikacyjny – poziom 3

### Wytyczne dotyczące przeglądu artykułów nt. neuromedytacji

W ramach programu certyfikacji na poziomie 3 musisz przeczytać, streścić i zaopiniować 5 artykułów naukowych, które mają bezpośredni związek z NM.

Po przesłaniu formularza zgłoszeniowego do Instytutu NeuroMedytacji otrzymasz dostęp do naszej biblioteki Zotero z artykułami naukowymi, z których możesz skorzystać. Zalecamy wybór artykułów z różnych kategorii. Jeśli znajdziesz artykuł, którego nie ma w naszej bibliotece, a z którego chciałbyś skorzystać, najpierw uzyskaj zgodę dr. Tarranta.

Do *każdego* artykułu napisz 1-2 strony, które zawierają:

1. Podsumowanie głównych ustaleń (własnymi słowami).
2. Odpowiedź na pytanie: W jaki sposób informacje zawarte w tym artykule pasują lub zaprzeczają informacjom prezentowanym w systemie NM?
3. Odpowiedź na pytanie: O jakich aspektach tego artykułu chciałbyś się dowiedzieć więcej i gdzie można szukać dalszych informacji?

### Wytyczne dotyczące niezależnych badań:

Niezależny projekt: Będziesz pracować bezpośrednio z dr. Tarrantem nad stworzeniem projektu łączącego Twoje zainteresowania z neuromedytacją.

### Przykłady projektów:

Mały projekt badający aspekt lub korzyści płynące z neuromedytacji. Na przykład:

1. Pytanie badawcze: Co chcesz zbadać?

Np. Czy neuromedytacja wzmacnia korzyści dla zdrowia psychicznego płynące z jogi, tj. czy po włączeniu neuromedytacji obserwuje się korzyści dla zdrowia psychicznego wykraczające poza te związane z jogą?

2. Tło: Dlaczego powinieneś to zbadać? Dlaczego to jest ważne?

Np. Wykazano, że joga pozytywnie wpływa na poprawę nastroju. (przytocz badania, które to pokazują). Również neuromedytacja ma korzystny wpływ na poprawę nastroju (przytocz badania, które to pokazują)





# Instytut NeuroMedytacji

## Pakiet certyfikacyjny – poziom 3

3. Operacjonalizacja pytania: znalezienie naukowo popartej metody pomiaru.

Np. Zmierz nastrój za pomocą skali Brunel Mood Scale.

4. Projekt badania: Jak zaplanujesz badanie? Kim są uczestnicy?

Np. Badanie w dwóch grupach. Grupa 1. ćwiczy tylko jogę. Grupa 2. praktykuje jogę oraz neuromedytację.

5. Co oni zrobią? Jak długo będą uczestniczyć?

Np. Każda grupa wykonuje jedną, godziną sesję.

6. Kiedy dokonasz pomiaru? I dlaczego?

Np.: Wszyscy uczestnicy są poddani badaniu przy pomocy Brunel Mood Scale przed i po sesji. Możemy porównać zmiany nastroju przed i po.

7. Wyniki: Co odkryłeś?

Np. Porównaj wyniki. Czy wyniki jednej grupy zmieniły się bardziej niż drugiej?

8. Dyskusja: Jakie mogą być wnioski?

### **Przykładowe zainteresowania:**

Przykład 1: Twoja specjalizacja = programista. Piszysz program, który wykorzystuje neuromedytację.

Przykład 2: Twoja specjalność = misy tybetańskie. Łączysz neuromedytację Otwartego Serca z dźwiękami mis tybetańskich dostrojonymi do częstotliwości czakry serca.