



Vidareutbildning för Instruktorer – Mindfulnessbaserad Stressreduktion, MBSR

Sverigehälsan erbjuder en tvådagars vidareutbildning för dig som är Mindfulnessinstruktör. Vi riktar oss både till dig som har utbildat dig hos oss i mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) och till dig som har utbildat dig i mindfulness hos annan utbildningsanordnare och som vill få kunskap och erfarenhet i Jon Kabat Zinns ursprungliga mindfulnessprogram, MBSR.

Syftet är att fördjupa dina erfarenheter, inspirera och fylla på dina kunskaper i mindfulnessbaserad stressreduktion, att arbeta med grupper och gruppdynamik samt att arbeta med mindfulness i individuella samtal och möten.

Mindfulness, Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) är en evidensbaserad metod för att återhämta och hantera stress, smärta och ångest. Att öva mindfulness ökar vår känsla av tillit, glädje och medkänsla. Instruktorškursen ger deltagaren fördjupad erfarenhet och kunskap att leda individer och grupper i mindfulness.



För dig som

- vill fördjupa dina erfarenheter och kunskaper i mindfulness, dela erfarenheter och få inspiration till en nystart i den egna träningen
- har gått en Instruktorutbildning hos oss eller annan utbildningsanordnare och som vill uppdatera och utveckla dina kunskaper i MBSR-programmet.
- vill integrera mindfulness i behandlingsarbete med klienter och patienter.

Fördjupningsdagarna är till för dig som vill fördjupa dina erfarenheter och kunskaper i mindfulness, dela erfarenheter och få inspiration till en nystart i den egna träningen. Fördjupningsdagarna är också värdefulla för dig som ännu inte har kommit igång med att praktisera mindfulness i ditt arbete eller kommit av dig i den egna träningen.

Dagarna ger utrymme för att ta upp erfarenheter, reflektioner och frågor som rör förmedlandet av mindfulness till andra.

Förkunskapskrav

För att delta i kursen bör du ha gått en sexdagarskurs i mindfulness eller 8-veckorsprogrammet.

Mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR är originalprogrammet från Jon Kabat Zinn, UMass Medical School, USA. Internationellt är MBSR programmet det mest beforskade programmet i världen. Katarina Lundblad är en av några få i Sverige som är certifierad lärare i mindfulnessbaserad stressreduktion via Center for mindfulness, USA. Läs mer: www.umassmed.edu

Ur innehållet

- Att arbeta individuellt och i grupp med stress, smärta, ångest, avstängdhet och icke kontakt i kroppen
- Att möta motstånd och prestationsångest hos sig själv och andra
- Hur att följa upp med frågor efter övningar, s.k. mindful inquiry
- Att använda mindfulness, MBSR i det individuella samtalet
- Att lägga upp ett kursinnehåll för olika grupper
- Att arbeta med svåra känslor
- Att arbeta med acceptansbegreppet
- Fördjupat lyssnande
- Att behålla närvaron i stressande möten

Dagarna ger utrymme för att ta upp reflektioner och frågor kring rollen som instruktör.

Rekommenderad läsning

The mindfulness breakthrough, Sarah Silverton

Mindfulness en väg ur nedstämdhet, Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat Zinn



Kursledare

Utbildningen leds av Katarina Lundblad certifierad lärare i mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR vid Center for Mindfulness, medicinska kliniken i Massachusetts, USA.

Katarina är socionom, meditationslärare, Steg 1- utbildad i kognitiv psykoterapi och är lärare i Mindful Self Compassion, MSC, Självmedkänsla. Katarina är även utbildad i MBKT (mindfulnessbaserad kognitiv terapi), Mindful Interpersonal Program och har flera års erfarenhet av att leda kurser och retreatar i meditation och mindfulness.

Katarina har tillsammans med Dr Åsa Palmkron Ragnar skrivit boken Fri från stress med mindfulness, Mindful Eating, Ät bra, må bra med mindfulness, Compassion, KBT och 99 Berättelser.

**Kursavgift:
4 800 kr inkl. moms varav
anmälningsavgift 500 kr.
Kostnader för kurslitteratur
tillkommer.**



SVERIGEHÄLSAN

040-698 60 00
info@sverigehalsan.se

Nils Forsbergs plats 3 | 217 54 Malmö