



Baskurs i Mindfulness – Mindfulnessbaserad Stressreduktion, MBSR

– medveten närvaro och acceptans

En kurs under två dagar för dig som vill få tillgång till Mindfulness som ett redskap i ditt arbete och för att utveckla dig själv. Mindfulness är ett användbart förhållningssätt i arbetet med klienter, patienter, elever och medarbetare samt ett sätt att ta hand om sig själv i arbetet med andra människor.

Detta är en kurs för dig som vill få tillgång till Mindfulness som ett redskap i ditt arbete och för att utveckla dig själv. Kursen är upplevelsebaserad där övningar och teori varvas och ger grundläggande kunskap inom Mindfulnessbaserad stressreduktion. Omfattande forskning visar att mindfulnessbaserade interventioner är verksamma vid bl a stress, ångest och smärtproblematik. Du får redskap för att förebygga stress och för att hantera och integrera upplevelser och erfarenheter i livet och arbetslivet.

Mindfulness är ett användbart förhållningssätt i arbetet med klienter, patienter, elever och medarbetare samt ett sätt att ta hand om sig själv i arbetet med andra människor. Kursen riktar sig till dig som arbetar både individuellt och med grupper. Mindfulness ger möjlighet till fördjupad självkänedom, ökad närvaro och livskvalite i livet.

Forskning visar att Mindfulness kan bidra positivt inom områden såsom:

- » Ökad möjlighet att hantera egen och andras stress och smärta
- » Snabbare återhämtning
- » Ökad möjlighet till medvetna val
- » Ökat fokus och mer energi
- » Ökad medvetenhet om automatiska kopplingar mellan tankar-känslor-kroppsörnimmelser
- » minskad prestationsångest
- » Ökad medvetenhet och uppmärksamhet
- » Ökad närvaro och lyhördhet i samtal
- » Ökad livskvalite; glädje, kreativitet och spontanitet
- » Ökad förmåga att hantera utmaningar
- » Fördjupad självkänedom
- » Förebygger empati utmattning

Mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR är originalprogrammet från Jon Kabat Zinn, UMass Medical School, USA. Internationellt är MBSR programmet det mest beforskade programmet i världen. Kursledare 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

OM KURSLEDAREN

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.

UPPLÄGG

Två dagar

KURSAVGIFT

4 900 kr inkl. moms varav anmälningsavgift 490 kr

