



SVERIGEHÄLSAN

Instruktörsutbildning i Mindfulness – Mindfulnessbaserad Stressreduktion, MBSR

Instruktörsutbildning i Mindfulness (MBSR)

Utbildningen riktar sig till dig som vill leda och instruera andra i mindfulness, både i grupp och individuellt. Utbildningen ger dig konkreta och tillämpningsbara verktyg för att lära människor att hantera stress, smärta ångest och oro. Som mindfulnessinstruktör hos oss får du en värdefull grund som du kan använda dig av oavsett vilket yrkesområde du kommer ifrån.

Utbildningen ger dig teoretisk kunskap, praktisk träning i att leda och fördjupad egen träning samt ger dig förutsättningar att som mindfulnessinstruktör integrera mindfulness i ditt arbete inom exempelvis personal- och ledarskapsutveckling, socialt arbete, skola, vård och behandling.

Utbildningen bygger på egen träning samt 6 undervisningstillfällen med teori, gemensam träning, reflektion och dialog. Mellan varje tillfälle får du hemuppgifter och övningar för att integrera övandet i vardagen.

Hur kan jag använda utbildningen?

Den egna träningen är central, oavsett om du arbetar med individer eller grupper.

Utbildningen lär dig att integrera mindfulness i ditt yrkesmässiga möte med klienter, patienter, elever eller personal, både individuellt och i grupp. Utbildningen öppnar upp för ökat fokus, glädje, medkänsla och energi. Som instruktör i mindfulness blir du också bättre på att stanna upp och möta stress, smärta, ångest, nedstämdhet och sorg hos dig själv och andra.

För information kring de olika stegen mot en lärarcertifiering i MBSR, se:
cfms.se – Stegen till Lärarcertifiering

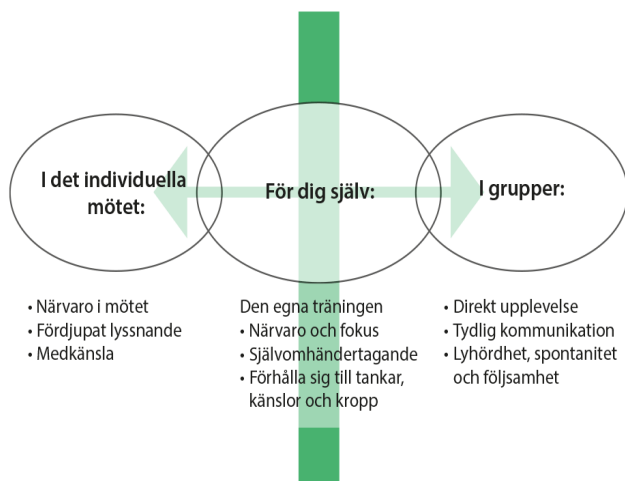
Vår Instruktörskurs är den enda i Sverige där du kan gå vidare till Steg-2 i den internationella lärarutbildningen i MBSR via Center for Mindfulness i USA. Vi har sedan flera år ett samarbete med Center for Mindfulness Sweden.

Upplägg och Innehåll

Vi träffas under 6 heldagar, 2+2+2 dagar, varav en dag kommer att vara i tystnad. Programmet är upplevelsebaserat och innehåller bl a kropps-scanning, mindfulnessmeditationer och mindful yoga samt reflektioner i grupp. Mellan varje utbildningstillfälle får du träningsuppgifter, både sk formella övningar och vardagsträning som följs upp vid nästa tillfälle.

Under de första dagarna går vi igenom åttaveckors-programmets intention, upplägg och innehåll. Vi tränar praktiskt och introducerar de sk formella

Närvarande i nuet



Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som arbetar med eller vill arbeta med människors utveckling. Deltagare i utbildningen har bl a varit lärare, hr-personal, ledare, behandlare, vårdpersonal, psykologer, läkare, sjuksköterskor, socionomer, personal inom äldreomsorg, diakoner och präster. Många av våra deltagare går utbildningen för sin egen personliga utvecklings skull.

övningar och teman, t ex stress, behagliga och obehagliga förnimmelser, stressande möten.

De kommande dagarna fokuserar vi på MBSR-programmets teoribakgrund och koppling till stressmedicinsk forskning, gruppdynamik och kommunikation. Under den tysta dagen får vi möjlighet att fördjupa vårt utövande och stanna i den medvetna närvaron under en sammanhållen heldag.

Mot slutet av utbildningen kopplar vi träningen till vårt yrkesliv och vår vardag.

Den röda tråden i utbildningen är:

- Intention
- Uppmärksamhet
- Attityder

För att erhålla utbildningsbevis krävs hundra procents närvaro. Missade tillfällen tas igen vid senare termin eller kurs.

Förkunskapskrav

Sverigehälsans Baskurs i Mindfulness, 8 v kurs i mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR eller likvärdig kurs.

Unikt för kursen till mindfulnessinstruktör hos Sverigehälsan:

- » Håller hög kvalitet genom förankring i och koppling till det evidensbaserade MBSR-programmet.

- » En av Sveriges mest erfarna lärare i mindfulness leder kursen. Katarina Lundblad är en av några få som är certifierad lärare via Center for mindfulness, USA, undervisar sedan flera år både hos Sverigehälsan och på Center for Mindfulness Sweden, CfM-Sweden.

- » Går du denna utbildning och sedan önskar fördjupa dig ytterligare samverkar vi med CfM-Sweden, Camilla Sköld som ger certifierande lärarutbildning i MBSR. CfM-Sweden arbetar för och följer internationella guidelines avseende innehåll och kvalitet på lärarutbildning i mindfulnessbaserad metodik.

Litteratur och kursmaterial

Omfattande kurskompendium samt kostnadsfria ljudfiler på alla övningar i mindfulnessbaserad stressreduktion ingår i kursavgiften. Efter fullföljd utbildning får du ett personligt intyg som visar att du genomfört kursen

Rekommenderad litteratur:

Jon Kabat-Zinns *"Vart du än går är du där"*.
Jon Kabat-Zinns *"Full Catastrophe Living"* från 2013 meduppdaterad forskning
Mark Williams, John Teasdale, Zindel Seagal, Jon Kabat
Zinn *"Mindfulness en väg ut ur nedstämdhet"*
"Fri från stress med mindfulness", Åsa Palmkron
Ragnar, Katarina Lundblad (inköp Adlibris, Bokus)

Kursledare

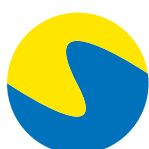


Utbildningen leds av Katarina Lundblad certifierad lärare i mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR vid Center for Mindfulness, medicinska kliniken i Massachusetts, USA. Katarina är socionom, meditationslärare, Steg 1- utbildad i kognitiv psykoterapi och är lärare i Mindful Self Compassion, MSC, Självmedkänsla. 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*.

Pris

14 400 kr inkl. moms, varav anmälningsavgift 1 400 kr.

Ansökningshandlingar och mer information om utbildningen hittar du på www.sverigehalsan.se



SVERIGEHÄLSAN

040-698 60 00
info@sverigehalsan.se

Nils Forsbergs plats 3 | 217 54 Malmö