

Mindfulnessinstruktör

Syftet med instruktörsutbildningen är att ge deltagarna kunskap och kompetens att leda individer och grupper i mindfulnesssträning så att individen i sin tur utvecklar mindfulness som förhållningssätt för att bättre hantera stress, smärta och öka livskvaliteten.

Utbildningen utgår från träningsprogrammet Här&Nu som är en förenklad form av MBSR.

En central del av utbildningen är deltagarnas egen mindfulnesssträning. Den inbegriper att öka kursdeltagarnas egen medvetenhet för att med den som utgångspunkt lära sig att fånga upp erfarenheter från meditations- och vardagsträningen hos sina kommande klienter/patienter/kunder.

Exempel ur utbildningsinnehållet:

Lite om stressfysiologi

Hinder för att tänka fritt (kognitiva filter)

Mindfulness´ verkningsmekanismer

Forskning – var står den idag

Vad händer i hjärnan vid träning?

Att träna mindfulness

- Alla grundövningarna i mindfulness praktiseras

- Hinder för träning går igenom

Meditationer, sittande, gående, stående

Intention, Uppmärksamhet och Attityd.

Hur vi leder övningar

Hur vi följer upp övningar

Hur vi ger feedback

Leda andningsövning

Tanke/känsla/kropp

Lyssna/tala meditation

Gruppen och gruppdynamik

Stress, sömn och mindfulnesssträningens effekter

Erfarenheter från att leda grupp – upptäckter och svårigheter.

Repetition av meditationer

Användningen inom olika områden diskuteras:

- Ledarutveckling
- Personalvård
- Hälso- och sjukvård
- Skola och universitet
- Omsorg
- Privatliv

Mellan varje utbildningsomgång genomförs egen träning.

Omfattning – 6 dagar

Introduktion	1 dag
Utbildningsomgång 1,	2 sammanhängande dagar
Utbildningsomgång 2,	2 sammanhängande dagar
Sammanfattning/diplomerings	1 dag

Pris

12 500 kronor exkl moms

Kursmaterial för instruktörer samt lunch och fika första dagen ingår.

Praktiska upplysningar

Utbildningsort LULEÅ

Introduktionsdag	3 juni
Utbildningsomgång 1	19-20 september
Utbildningsomgång 2	21-22 november
Sammanfattning/diplomerings	22 januari 2010

Sagt om instruktörskursen

"Jag har deltagit i många gruppverksamheter och gått många utbildningar. Den här instruktörsutbildningen var helt Outstanding!" - Deltagare Luleå hösten 2008

För mer information kontakta:

Ola Schenström 070-6085048

ola@mindfulnesscenter.se

Susanne Sahlén Nyberg, 070-38 88 207

susanne@mindfulnesscenter.se

Anmäl dig till:

anmalan@mindfulnesscenter.se



Dr Ola Schenström

Ola är läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen. Ola leder projektet hälsofrämjande ledarskap och arbetsplatser i Norrbottens läns landsting