



MINDFULNESSCENTER.SE

Introduktionsdag mindfulness

Stockholm, Malmö, Luleå, Göteborg

Att hjälpa dig själv och andra att klara stressen i vardagen, att sova bättre, bli mer harmonisk, öka livskvaliteten, handla mer medvetet och öka förmågan att möta förändringar. Det kan bli några av effekterna av mindfulnesssträning.

Introduktionsdagen ger en god grund för att komma igång med egen träning. Dagen ger också en bra bild av vad mindfulness är för den som är nyfiken och vill veta mer. Under heldagsutbildningen varvar vi teori med praktiska mindfulnessövningar

Innehåll:

- Samhället - nu och då
- Lite om stressfysiologi
- Hinder för att tänka fritt (kognitiva filter)
- Mindfulness´ verkningmekanismer
- Forskning – var står den idag
- Vad händer i hjärnan vid träning?
- Att träna mindfulness
- Alla grundövningarna i mindfulness praktiseras
- Hinder för träning går igenom

Användningen inom olika områden diskuteras:

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

Avslutningsvis går vi igenom vad du behöver för den fortsatta träningen.

Vi kommer också att ta upp hur man kan arbeta med mindfulness i företag eller inom kommun och landsting.

Under introduktionsdagen kommer vi att informera om Instruktörsutbildningen för dig som är intresserad av att gå vidare och utbilda dig till Mindfulnessinstruktör. Som mindfulnessinstruktör får du förmånen att utveckla människors förmåga att vara här och nu och få ett innehållsrikt liv i balans.

Pris

Introduktionsdagen 2 975 kr exkl. moms

Ingår i ovanstående pris lunch och fika samt kursmaterialet "Mindfulness för nybörjare".

Praktiska upplysningar

Se aktuella datum samt orter under aktuella utbildningar på hemsidan.

Sagt om mindfulness

"Dagen var en enda stor AHA-upplevelse för mig. Vi blev mottagna på ett varmt o professionellt sätt. Med enkla medel o övningar fick vi ta del av vad Mindfulness innebär"

(kursdeltagare 2010)

För mer information kontakta:

Ola Schenström 070-6085048
ola@mindfulnesscenter.se

Susanne Sahlén Nyberg, 070-38 88 207
susanne@mindfulnesscenter.se

Maritha Nordström, 072-72 72 279
maritha@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 har varit projektedare för "Hälsofrämjande ledarskap och arbetsplatser i Norrbottens läns landsting" som fått en positiv utvärdering från Umeå Universitet