



MINDFULNESSCENTER.SE

## Mindfulnessinstruktör, Steg 1

Genom instruktörsutbildning får du kunskap och kompetens att leda individer och grupper i mindfulness-träning så att individen i sin tur utvecklar mindfulness som förhållningssätt för att bättre hantera stress, smärta och öka livskvaliteten. Utbildningen leder även till ökad medvetenhet och närvaro vilket förbättrar hälsa, relationer, prestationer och är i hög grad en utbildning i personlig utveckling.

Utbildningen utgår från träningsprogrammet Här&Nu som är en förenklad form av MBSR/MBKT. (Mindfulnessbaserad Stress Reduktion och Mindfulnessbaserad Kognitiv Terapi). En central del av utbildningen är din egen mindfulnesssträning, vilken inbegriper att öka din egen medvetenhet och med den som utgångspunkt lära dig fånga upp erfarenheter från meditations- och vardagsträningen hos kommande klienter/patienter/kunder.

### Delar av utbildningsinnehållet

- Stressfysiologi
- Mindfulness verkningsmekanismer
- Forskning – var står den idag
- Vad händer i hjärnan vid träning?
- Alla grundövningarna i mindfulness
- Meditationer, sittande, gående, stående
- Hur vi leder, följer upp och ger feedback
- Grupp och gruppdynamik
- Stress, sömn och effekter av träningen

### Möjliga användningsområden

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

Mellan varje utbildningsomgång genomförs egen träning.

### Omfattning och upplägg – 6 dagar

Sex dagar i fyra utbildningsblock: (1+2+2+1) Introduktion, utbildningsomgång 1 och 2, Diplomeringsdag. Utbildningsorter och datum ser du på hemsidan: [Mindfulnesscenter.se](http://Mindfulnesscenter.se) under Instruktörsutbildningar.

### I priset för utbildningen ingår

- **Här&Nu programmet** inkl 8 veckors träning.
- **Instruktörmaterial**, innehållande bl a: introduktion till mindfulness, handledarmanualer, meditationer, övningsbank och forskning.
- **Boken** Mindfulness i Vardagen,
- **Ljudspår/nedladdningar**: Mindfulness för nybörjare, Kroppsscanning, Sittande meditation och Kärleksfull vänlighet.
- **Vårt instruktörsnätverk**
  - Instruktörsbrev med uppdaterad information om forskning, kurser mm ca en gång per månad
  - PPT-presentation – framtagen för 1,5-2 timmars föreläsning
  - Rabatt på produkter
  - Utvärderingsblankett som du kan använda när du har grupper
  - Produktblad med kursinformation som visar att du ingår i vårt nätverk
  - Inbjudan till årlig träff, kombinerad retreat och erfarenhetsutbyte
  - Hjälpskrivning med offertskrivning
  - Erbjudanden om fördjupningsutbildningar
  - Tillgång till marknadsföringsmaterial



MINDFULNESSCENTER.SE

## Pris

16 500 kronor exkl moms. Delbetalning kan lösas efter överenskommelse. För- och eftermiddagsfika ingår samtliga dagar samt lunch på introduktionsdagen.

Det är vår förhoppning att du genom att medverka i NÄTVERKET ska känna att Du:

- Utvecklas
- Finns i ett sammanhang där vi hjälps åt
- Känner en trygghet
- Känner hög kvalitet
- Får hjälp och stöd
- Kan driva din verksamhet med framgång
- Kan genomföra dina uppdrag bättre

## Sagt om instruktörsutbildningen

"Det känns positivt att ge patienterna och kunderna ett effektivt och kraftfullt verktyg som de kan ta med sig resten av livet. Det intressanta är att medvetenheten och kännedomen om sig själv ökar så mycket trots att målet är att bara "vara med det som är". Jag hittar ingen annan metod där det sker så mycket på så kort tid"

## Anmäl dig till:

[jenny@mindfulnesscenter.se](mailto:jenny@mindfulnesscenter.se)

eller [www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se) se instruktörsutbildningar.

Vill du ha mer information kontakta Jenny Törnblom på 070 - 24 90 507 eller via mail [jenny@mindfulnesscenter.se](mailto:jenny@mindfulnesscenter.se)

## Hoppas vi får hälsa dig välkommen till utbildning hos oss!



### Dr Ola Schenström

Läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin. En av Sveriges ledande experter på mindfulness. Utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen. Författare också till böckerna, 52 vägar till mindfulness och 52 vägar till medkänsla - med sig själv och andra samt ett 10-tal e-kurser.