



MINDFULNESSCENTER.SE

Påbyggnadsutbildning Mindfulness i skolan

Mindfulnesscenter erbjuder dig som är Steg 1 instruktör en påbyggnadsutbildning för att kunna arbeta med mindfulness inom förskola och skola. Vi ser en ökad förfrågan från skolor som dels vill ge pedagogerna verktyg som hjälper dem att hantera vardagens situationer och dels vill implementera mindfulness som ett förhållningssätt i klassrummet men också i och utanför skolmiljön. Vi ser ett ökat behov av instruktörer som har rätt kompetens för att åta sig uppdrag i skolan samt för åldersanpassat material att utgå från och öva med.

Utbildningens innehåll

- Teori och praktik för att ge dig färdigheter att kunna leda respektive åldersgrupp (4-7 år, 8-12 år och 13-18 år) individuellt eller i grupp/helklass
- Genomgång av koncept, upplägg, marknadsföring, implementering för Mindfulness i skolan
- Genomgång av handledarmanualen mindfulness vid stress – hur denna används för utbildning av pedagoger och personal.
- Upplägg för utbildning, handledning och implementering

av pedagoger för mindfulness i klassrummet.

- Litteraturstudie, hemuppgifter och inlämningsuppgift
- Meditationer anpassade för åldersgrupper – varför kan dessa skilja sig åt?
- Våra erfarenheter hittills och forskning/projekt/studier

I kursen ingår: Handledarmanualen Mindfulness vid stress, instruktörsmanualer till 4-7 år, 8-12 år, 13-18 år med tillhörande nedladdningar/mp3, pedagogmanualer 4-7 år och 8-12 år, extra övningsmanual 4-7 år samt 8-12 år, offertmall, produktblad, informationsmall, handouts och åhörarmaterial, skolinspektionens utlåtande, forskningsrapporter/studier/erfarenheter, m.m.

Datum: se kalendariet på hemsidan för kommande påbyggnad.

Omfattning: 6 x 2 timmar + hemuppgifter/litteraturstudier

Praktiska upplysningar: För att komma in i vårt virtuella klassrum där vi håller alla våra utbildningsträffar behöver du en internetuppkoppling. Du behöver också hörlurar med mikrofonfunktion. Länk för inloggning till klassrummet tilldelas i anmälningsbekräftelsen.



MINDFULNESSCENTER.SE

Kursansvarig: Jenny Törnblom
(Mindfulnessinstruktör Steg 1, Steg 2, inom
påbyggnaderna: skola-på arbetsplatsen-
vid ångest-depression- vid smärta och
sjukdom samt medkänsla, Hälsovägledare
och har arbetat med stresshantering- och
mentalträning, hälsa och mindfulness i
snart 20 år).

*För upplägget 4-7 år och 8-12 år -utgår vi
från material från bl.a. Ulla-Karin
Lundgren Öhman (Mindfulnessinstruktör,
gått utbildning på Mindful Schools i
Holland, förskollärare och mediapedagog).*

*För upplägget 13-18 år – utgår vi från vårt
material för högstadiungdomar men
även från Peter Fowelins material för 13-18
år.*

Pris: 4 200 kronor exkl 25% moms
(handledarmanualer till instruktören
ingår samt ljudfiler dock inte den
litteratur för litteraturstudie som man
väljer – 1 bok att köpa tillkommer).

För mer information kontakta:

jenny@mindfulnesscenter.se

Anmälan till:

jenny@mindfulnesscenter.se