



MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulnessinstruktör, Steg 1

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 leder till ökad medvetenhet och närvaro vilket förbättrar hälsan, relationer och prestationer.

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´ 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
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 effekter av träningen
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/diplomering	1 dag

Pris

15 500 kronor exkl moms vid helbetalning första tillfället.
16 500,- exkl moms (normal delbetalning vid fyra tillfällen, men andra alternativ finns).
Kursmaterial för instruktörer, för- & eftermiddags fika alla dagar samt lunch första dagen ingår.

Praktiska upplysningar

Utbildningsorter och datum se hemsidan/instruktörsutbildningar
<https://www.mindfulnesscenter.se/instruktoersutbildningar/>

I kursavgiften för ingår:

Här&Nu programmet, 8 veckors träning

Instruktörspärm innehållande bland annat:

- Introduktion till mindfulness
- Handledarmanual, Här&Nu
- Meditationer
- Övningsbank
- Forskning
- Mindfulness och hjärnan
- Samt en hel del annat

Boken Mindfulness i vardagen



MINDFULNESSCENTER.SE

Ljudspår/nedladdningar:

- Mindfulness för nybörjare
- Kroppsscanning
- Sittande meditation
- Kärleksfull vänlighet

Instruktörsnätverk

Efter diplomeringen erbjuds du att ingå i vårt instruktörsnätverk.

Ingår i nätverket på olika nivåer:

- Powerpointpresentation – framtagen för 1,5-2 timmars föreläsning
- Utvärderingsblankett som du kan använda när du har grupper
- Hjälp med att ta fram produktblad som visar att du ingår i vårt nätverk
- Rabatt på våra produkter
- Tester
- Forskningsartiklar
- Hjälp med offertskrivning
- Instruktörsbrev med uppdaterad information om forskning, kurser med mera ca en gång per månad
- Inbjudan till årlig träff, kombinerad retreat och erfarenhetsutbyte
- Erbjudanden om fördjupningsutbildningar
Tillgång till marknadsföringsmaterial

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 instruktörskursen

"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". (Mindfulnessinstruktör 2009)

Vi finns alltid till som bollplank och handledning för dig!

För mer information kontakta:

Jenny Törnblom, 070 – 24 90 507

jenny@mindfulnesscenter.se

Anmäl dig till:

jenny@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 projektledare för projektet "Hälsöfrämjande ledarskap och arbetsplatser i Norrbottens läns landsting" som fått en bra utvärdering av Umeå Universitet.