



MINDFULNESSCENTER.SE

## Mindfulness vid långvarig smärta och sjukdom

Mindfulnesscenter vill erbjuda dig som är utbildad Steg 1 instruktör en påbyggnads-utbildning. Den här kursen är riktad till dig som vill kunna arbeta med mindfulness vid långvarig smärta och sjukdom inom vården. Vår ambition är att göra mindfulness tillgängligt som ett komplement till annan behandling. Du kan även gå den här kursen för egen del om du har smärta eller om du vill fördjupa dina kunskaper för att bättre kunna coacha dem du möter som har långvarig smärta eller sjukdom, det kan vara deltagare i dina Här&Nu-kurser eller någon anhörig tex.

Utbildningen bygger på vår e-kurs Mindfulness vid långvarig smärta och sjukdom. Ett program som är framtaget tillsammans med Breathworks i England och som är väl beprövat. Vi har också bedrivit forskning på programmet med goda resultat. Läs mer på vår hemsida under Forskning.

### Utbildningens innehåll

Användningsområden  
Resultat av genomförd forskning  
Genomgång av programmet  
Genomgång av stöddokument  
Genomgång av handledarmanual  
Vad tänka på när jag handleder i detta program  
Exklusionskriterier  
Handledning av enskild patient eller grupp med smärtpatienter  
Litteraturstudier  
Erfarenhetsutbyten

### Tid och omfattning:

Kursen genomförs i vårt virtuella klassrum på nätet (3 x 2 tim), i mellanliggande tid genomförs egen träning i programmet samt handledning av patient enskilt eller i grupp.

### Pris

1 750 kronor exkl. 25% moms

Handledarmanual för grupp och individbehandling samt visst material ingår.

Tillkommer:

Litteratur: *Mindfulness for health* – av Vidyamala Burch eller *Living well with pain & illness: The mindful way to free yourself from suffering* – av Vidyamala Burch alt.

Mindfulness en väg att hantera smärta.

E-kurs/onlineprogrammet – Mindfulness vid långvarig smärta och sjukdom

### Praktiska upplysningar

För att komma in i vårt virtuella klassrum behöver du ha en internetuppkoppling. Du behöver också ha hörlurar med mikrofon.

3 X 2 tim kl.15-17 alla träffar(se hemsidan för kommande utbildning)

### Kursledare

Beatrice Blidner

### För mer information kontakta:

Beatrice Blidner, 070 - 266 30 37

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

### Anmäl dig till:

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

**Sista anmälningsdag: först till kvarn begr. antal platser**

*Mindfulnesscenter AB är ett av landets ledande företag när det gäller utbildningar i mindfulness. Företaget ägs av Dr Ola Schenström. Ola är läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Han är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen*