



MINDFULNESSCENTER.SE

Handledning i Mindfulness

Mindfulnesscenter vill erbjuda handledning till dig som är utbildad Steg 1 instruktör.

Handledningen är riktad till dig som vill vidareutveckla dig i din instruktörsroll. Kanske känner du dig ringrostig och osäker eller så vill du helt enkelt bli ännu skickligare! Som Mindfulnessinstruktör möter du säkert individer som mår dåligt och kanske känner du dig osäker på hur du bäst kan hjälpa. Arbetar du med Mindfulnessbaserad behandling inom vården kan det vara extra viktigt med handledning och ofta svårt att hitta handledare med rätt kompetens.

Hur går det till?

Du anmäler ditt intresse och vi kontaktar dig för att diskutera dina önskemål och behov. Utifrån det gör vi upp ett handledningskontrakt. Du väljer att gå i individuell handledning som då kan skraddarsys efter dina behov eller så bildar vi en grupp på 3-5 instruktörer med liknande behov eller utifrån verksamhetsområde.

Omfattning och pris

Vi erbjuder två olika möjligheter

- **Individuell handledning**
Skraddarsys i tid och antal gånger
Pris: 700 kronor/timme
- **Grupphandledning**
Tre-fem instruktörer
Paket på 3 x 1.5 timme/termin.
Pris: Kostnad 1 900 kronor/deltagare

Samtliga priser är exkl moms.

Plats

Handledningen genomförs i vårt virtuella klassrum

Handledare

Beatrice Blidner, leg. fysioterapeut, mindfulnessinstruktör steg 2 samt grundutbildning i PDT och ACT. Har även gått handledarutbildning på Göteborgs Universitet. Arbetat över 25 år på allmänpsykiatrisk mottagning med 15 års erfarenhet av gruppbehandling vid ångest och depression.

Praktiska upplysningar

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

Tider

Individuellt

Överenskommes i dialog med Beatrice

Grupper

När vi fått ihop tre instruktörer så tar vi kontakt och försöker hitta en tid som passar alla.

För mer information kontakta:

Beatrice Blidner, 070 - 266 30 37

beatrice@mindfulnesscenter.se

Anmäl dig till:

jenny@mindfulnesscenter.se

Anmälningar sker löpande

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



MINDFULNESSCENTER.SE