



MINDFULNESSCENTER.SE

"En oerhört gedigen utbildning. Inget mer att önska!"

"Känner otrolig tillit och trygghet i rollen efter steg 2"

Mindfulnessinstruktör - Steg 2

Vi erbjuder dig som är utbildad Mindfulnessinstruktör en steg 2 utbildning som utvecklar din kompetens att leda mindfulnessbaserade metoder på tre sätt:

1. **Fördjupad erfarenhet** av egen övning genom en fem dagars retreat och åtta veckors regelbunden övning med längre övningar.
2. **Fördjupad kompetens** att leda alla övningar i Här & nu-programmet, genom övning i par och feedback från lärare. Här ingår kroppsskanning, medvetna rörelser, sittande meditation och vänlig medvetenhet, vilka man inte lär sig leda på steg 1 utbildningen.
3. **Fördjupad teoretisk kunskap** och förståelse av mindfulness genom litteraturstudier, föreläsningar, diskussioner och presentation av teori i grupp.

Tillsammans med steg 1 utbildningen ger den en gedigen kompetens för dig som vill arbeta professionellt med mindfulness och kunna leda grupper och hålla individuella konsultationer utifrån de olika mindfulnessövningar som ingår i våra program.

Den teoretiska och praktiska ramen för utbildningen baseras på Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi, MBKT och Mindfulness Baserad Stress Reduktion, MBSR.

Utbildningen består av fyra delar

- a) En fem dagars retreat
- b) Sex utbildningsdagar (2+2+2)
- c) Egen träning
- d) Diplomeringsuppsats

Retreat – fem dagar

Som en första del i Steg-2 utbildningen genomför vi en fem dagars retreat. Retreaten syftar till att:

- fördjupa din egen erfarenhet av mindfulness
- uppleva stillhet genom tystnad och vilsam miljö
- dela erfarenheter med andra instruktörer
- få en översikt av mindfulnessbaserade interventioner

Utbildningsdagar – tre omgångar

- fördjupad erfarenhet av mindfulnesssträning
- ökad färdighet att leda övningar
- ökad förmåga att leda utforskande dialog i grupp
- teori om mindfulness principer och instruktörsrollen

OBS! Du kan välja att först gå retreaten och för att sedan gå resterande sex utbildningsdagar (inom max två år).

Kurs- och referenslitteratur

Instruktörsmanual för Steg 2 (Mindfulnesscenter)

Mindfulnessbaserad kognitiv terapi för depression, av Segal, Williams och Teasdale, Natur & Kultur

Mindfulness for health – av Vidyamala Burch

Living well with pain & illness: The mindful way to free yourself from suffering – av Vidyamala Burch

Ljudspår/nedladdningar som du redan har tillgång till som instruktör i Mindfulnesscenters instruktörsnätverk, samt e-kurs för egenträning baserad på övningar från MBKT boken.

Pris

Retreat

11 500 kronor exkl. moms (obs pris exkl. moms 25%)

Priset inkluderar helpension i enkelrum samt utbildningsdelen av retreaten.

Utbildningsdagarna

14 000 kronor exkl. moms, fakturering uppdelad på tre tillfällen.

Ingår fika men lunch tillkommer.

Total kostnad Steg 2 (5+6 dagar)

25 500 kronor exkl. moms

Datum

Retreat på Syninge kursgård Norrtälje och utbildningsdagar i centrala Stockholm

Se hemsidan för utbildningsdatum

<https://www.mindfulnesscenter.se/instruktoers-utbildningar/instruktoersutbildning-steg-2/>

Lärare



Ola Schenström
Läkare

Ola Lundström
Pedagog
Mindfulnesslärare

Beatrice Blidner
Fysioterapeut

För mer information och anmälan:

jenny@mindfulnesscenter.se