



MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulness vid Ångest och Depression

Mindfulnesscenter vill erbjuda dig som är utbildad **Steg 1 instruktör** en påbyggnadsutbildning med möjlighet att lära dig mer om mindfulness vid psykisk ohälsa. Den är riktad till dig som vill få utbildning och handledning i mindfulnessbaserad gruppbehandling vid ångest och depression. Du kommer att erhålla två olika behandlingsmanualer. Vår ambition är att göra mindfulness tillgängligt i vården som ett komplement till annan behandling. Även du som inte arbetar inom vården kan gå kursen för egen del och för att få fördjupad kunskap men då inte i syfte att starta behandlingsgrupper.

Utbildningen bygger på vårt online program Här&Nu och teori och övningar från MBKT, mindfulnessbaserad kognitiv terapi som är väl beprövat vid depressioner och annan psykisk ohälsa. Vi har bedrivit forskning på Här&Nu – programmet, även det med goda resultat vid psykisk ohälsa. Läs mer på vår hemsida under Forskning.

Utbildningens innehåll

Användningsområden

Inklusions- och exklusionskriterier

Gruppbehandlingens upplägg, vad bör man tänka på?

Genomgång av litteratur och forskning

Genomgång av behandlarmanualerna

Ramar och förhållningssätt

Mindfulnessbaserad behandling vid ångest och depression – vad är verksamt?

Hur behålla fokus på upplevelsebaserad inläring?

Hur göra när gruppen hamnar i mindlessness?

Hur hantera svårigheter?

Litteraturstudier

Erfarenhetsutbyten

Handledning

Kursen genomförs i vårt virtuella klassrum på nätet.

4x2 timmar. I mellanliggande tid genomförs egen

träning i "Här&Nu" programmet + övningar från MBKT.

Pilotgruppbehandling för patienter med ångest och/eller depression.

Pris

2 450 kronor + moms

Behandlarmanual Mindfulness vid depression och Mindfulness vid ångest samt visst material ingår.

Tillkommande litteratur är: *Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression (Zindel V Segal, J. Mark G. Williams & John D. Teasdale)*

Praktiska upplysningar

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

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

Kursledare

Beatrice Blidner, leg. fysioterapeut, mindfulnessinstruktör steg 2 och grundutbildning i PDT och ACT. Arbetat över 25 år på allmänpsykiatrisk mottagning med över 15 års erfarenhet av mindfulnessbaserad gruppbehandling vid psykisk ohälsa.

För mer information kontakta:

Beatrice Blidner, 070 - 266 30 37

beatrice@mindfulnesscenter.se

Anmäl dig till:

jenny@mindfulnesscenter.se

OBS! Du anmäler dig till en grupp.

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