



MINDFULNESSCENTER.SE

## Mindfulness och medkänsla med sig själv och andra

Mindfulnesscenter erbjuder dig som är utbildad Steg 1 instruktör en påbyggnadsutbildning för att kunna leda grupper och/eller individer i E-kursen Mindfulness och medkänsla med sig själv och andra. En utmärkt uppföljningskurs efter Här&Nu och en möjlighet till fortsättning och fördjupning.

### Utbildningens innehåll

- Användningsområden
- Kursens upplägg, syftet och struktur
- Vad bör man tänka på?
- Genomgång av litteratur och forskning
- Genomgång av manual
- Hur hantera svårigheter?
- Erfarenhetsutbyten
- Handledning (egen praktik + ev pilotgrupp)

### Tid och omfattning:

Kursen genomförs i vårt virtuella klassrum på nätet och består av 4 x 2 timmar. I mellanliggande tid genomförs egen träning i e-kursen "Mindfulness och medkänsla - med sig själv och andra". Fokus ligger på att fördjupa din egna praktik för att sen kunna handleda andra. Samt att du, om du har möjlighet, handleder en pilotgrupp under kursens gång.

### Pris

2 800 kronor + 25 % moms

Handledarmanual samt visst material ingår.

Tillkommande litteratur: The Mindful Path to Self-Compassion, C.Germer

E-kurs/onlineprogrammet – Mindfulness för medkänsla med sig själv och andra.

### Praktiska upplysningar

4 träffar á 2 tim (se hemsidan för datum)

### 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 gruppbehandling med mindfulness och medkänsla vid psykisk ohälsa.

För mer information kontakta:

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

Anmäl dig till:

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



*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.*