



MINDFULNESSCENTER.SE

Introduktionsdag mindfulness

Att hjälpa dig själv och andra att klara stressen i vardagen, att sova bättre, bli mer harmonisk, öka livskvaliteten, handla mer medvetet och öka förmågan att möta förändringar. Det kan bli några av effekterna av mindfulnesssträning.

Introduktionsdagen ger en god grund för att komma igång med egen träning. Dagen ger också en bra bild av vad mindfulness är för den som är nyfiken och vill veta mer. Under heldagsutbildningen varvar vi teori med praktiska mindfulnessövningar.

Innehåll:

- Samhället - nu och då
- Lite om stressfysiologi
- Hinder för att tänka fritt (kognitiva filter)
- Mindfulness´ verkningsmekanismer
- Forskning – var står den idag
- Vad händer i hjärnan vid träning?
- Att träna mindfulness
- Grundövningarna i mindfulness praktiseras
- Hinder för träning går igenom

Mindfulness har många användningsområden som:

- Ledarutveckling
- Personalvård
- Hälsa- och sjukvård
- Skola och universitet
- Omsorg
- Privatliv

Avslutningsvis går vi igenom vad du behöver för den fortsatta träningen.

Gå vidare och utbilda dig till mindfulnessinstruktör

Under introduktionsdagen kommer vi att informera om instruktörsutbildningen för dig som är intresserad av att gå vidare och utbilda dig till mindfulnessinstruktör.

Som mindfulnessinstruktör får du förmånen att utveckla människors förmåga att vara här och nu och få ett innehållsrikt liv i balans.

Läs mer om vår instruktörsutbildning på vår hemsida www.mindfulnesscenter.se.

Pris

Introduktionsdagen 3 275 kr exkl. moms
(Vid fortsatt steg 1 utbildning avräknas priset för introduktionsdagen.)

Ingår i ovanstående pris lunch och fika samt kursmaterialet "Mindfulness för nybörjare".

Praktiska upplysningar

Se aktuella datum samt orter under "Instruktörsutbildningar" på hemsidan.

Sagt om mindfulness

"Dagen var en enda stor AHA-upplevelse för mig. Vi blev mottagna på ett varmt o professionellt sätt. Med enkla medel o övningar fick vi ta del av vad mindfulness innebär" (kursdeltagare)

För mer information kontakta:

Jenny Törnblom, 070-24 90 507

jenny@mindfulnesscenter.se

Anmälan: Anmäl dig på vår hemsida under "instruktörsutbildningar" genom vår anmälningsblankett eller skriv direkt till Jenny Törnblom, jenny@mindfulnesscenter.se



Dr Ola Schenström

Ola är läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen. Ola har varit projektledare för "Hälsöfrämjande ledarskap och arbetsplatser i Norrbottens läns landsting" som fått en positiv utvärdering från Umeå Universitet