

Ny omgång av vår uppskattade instruktörskurs i mindfulness hösten 2014!



Johan Bergstad är leg. psykolog, mindfulnessutbildare och uppskattad kursledare och föreläsare med drygt 15 års erfarenhet av mindfulness. Han har gett kurser och introduktioner för flera tusen personer, inom hälso- och sjukvården, stat, kommuner, privata företag och för allmänheten.

INSTRUKTÖRSKURS I Mindfulness

"Lever som han lär."

"En enastående instruktör."

"Tydlig, proffs i mindfulness/meditation."

Mindfulness är ett förhållningssätt som har prövats vetenskapligt sedan slutet av 1970-talet. Förgrundsfiguren Jon Kabat-Zinn definierar mindfulness som uppmärksamhet i nuet, med avsikt och utan att döma. Forskning på kortare och längre mindfulnessinsatser visar på en rad hälsoeffekter, däribland minskad stress och oro, minskad upplevelse

av smärtobehag, positiva förändringar i hjärnan m. m. Denna instruktörskurs ger en grundläggande utbildning till dig som vill lära ut mindfulness under det vidare begreppet "Mindfulness training". Du får stöd i att integrera mindfulness i ditt eget liv och träning i att guida andra. Tidigare deltagare har gett denna kurs mycket positiva betyg och omdömen (se nästa sida).

Tider:

11–12 okt, 8–9 nov och 6–7 dec 2014 (lördagar och söndagar)

Plats:

Västerorts Yoga & Rehab Center, Vinsta, Stockholm

Om kursledaren:

Johan Bergstad är leg psykolog, mindfulnessutbildare och en uppskattad kursledare. Han har drygt 15 års erfarenhet av mindfulness och har gått utbildningar för bl a Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Melissa Blacker och Florence Meleo-Meyer, Center for Mindfulness; Camilla Sköld, Center for Mindfulness Sweden, och Andries J Kroese, Scandinavian Centre for Awareness Training. Han är utbildad i Mindfulness-Based Cognitive Therapy för Antonia Sumbundu, och certifierad tränare i

Corporate Based Mindfulness Training av Rasmus Hougaard, The Potential Project. Johan Bergstad har grundat Mindfulness Academy Scandinavia och har gett ca 20 åttaveckorskurser och tio instruktörskurser. Han är författare till "Mindfulness steg för steg" och har gjort cd-skivorna och mobilapparna "Oas – ett mindfulnessprogram", "Dagliga droppar mindfulness" och "Mindfulness – Lugn och lycklig". För mer info, referenser m.m. se: www.MindfulnessAcademy.se.

En ny
inbjudan
från



MINDFULNESS ACADEMY
SCANDINAVIA

Anmälan senast 19/9!
www.MindfulnessAcademy.se

Nyhet! Kursen genomförs på lördagar och söndagar.

Vid en nyligen genomförd åttaveckorskurs fick "kursledarens insats" omdömet 7.0 av 7.0 (15 personer). Utvärderingar med självskattningsformulär (SCI-93) från Johan Bergstads åttaveckorskurser tyder på att den upplevda stressnivån minskar med ca 35 % – 55 %.

Intresset för mindfulness och mindfulnessbaserade insatser har ökat mycket inom bl a vård, omsorg, skola och näringslivet det senaste årtiondet. I slutet av 1970-talet utvecklades mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) av professor Jon Kabat-Zinn vid Stress Reduction Clinic, University of Massachusetts Medical School i USA. Sedan dess har en rad olika mindfulnessbaserade interventioner sett dagens ljus i syfte att hjälpa människor där stressminskning ofta utgör en central komponent.

Forskning visar att mindfulnesssträning bl a minskar stress, smärtobehag, ångest och oro, och även har positiva effekter i hjärnan. Denna instruktörskurs ger en grundläggande utbildning till instruktör i mindfulness under det vidare begreppet "Mindfulness training", där vi utforskar hur mindfulness kan presenteras i olika former för att hjälpa människor som lider av stress och oro, och som vill förbättra sin livskvalité på olika sätt. Instruktörskursen är mycket uppskattad. Anmäl dig redan idag!

Kursledaren fick vid en tidigare instruktörskurs betyget 5.0 av 5.0 med kommentarer som:

"Väldigt bra mix av praktik och teori, forskning, hur man leder kurser och egna processer."

"Johan kan sin sak och förmedlar detta på ett öppet och mycket tillåtande sätt. Ödmjuk."

"Lugn, pedagogisk och omtänksam."

"Stor värme, tydlighet, kunskande, humor. Lever som han lär."

"Engagerad, lyhörd, kunnig."

"Johan har på ett varsamt, inspirerande och ödmjukt sätt visat på hur man kan vara instruktör i mindfulness."

"Trygg och lugn, en behaglig och begåvad mindfulnessinstruktör."

Vad är mindfulness?

Jon Kabat-Zinn definierar mindfulness som ett särskilt sätt att rikta uppmärksamheten:

- * i nuet.
- * med avsikt.
- * utan att döma eller värdera.

På denna instruktörskurs får du lära dig centrala komponenter inom mindfulness. Dessa komponenter kan användas var och en för sig eller samlat som ett program beroende på de specifika behov och frågeställningar som en instruktör kan möta.

Målgrupp:

Instruktörskursen vänder sig till dig som önskar fördjupa dig i mindfulness för att uppnå grundläggande kompetens som instruktör. Denna kompetens kan användas inom t ex privat och offentlig sektor, affärslivet, psykologi, idrott och undervisning. Kursen passar för en rad olika yrkesgrupper, t ex läkare, psykolog, psykoterapeut, beteendevetare, sjukgymnast, kurator, sjuksköterska, coach, verksamma inom personalutveckling och stresshantering, managementkonsulter samt arbetsterapeuter. Tidigare erfarenhet av mindfulness är ett krav för att delta, t ex en åttaveckorskurs i mindfulness, retreatarefarenhet eller motsvarande.

Kursens syfte:

Denna instruktörskurs i mindfulness syftar till att deltagaren ska:

- * Få möjlighet att fördjupa den egna träningen.
- * Få fördjupad förståelse för mindfulness i teori och praktik.
- * Förvärva grundläggande färdigheter i att vara mindfulnessinstruktör.

Ur kursinnehållet:

- * Mindfulness – definition, teori, forskning.
- * Att integrera mindfulness i sitt eget liv.
- * Formell och informell träning.
- * Dialoger med frågor och svar.
- * Mindfulnessbaserade interventioner.
- * Praktiska övningar (t ex sittande meditation, kroppsscanning, yoga, gående meditation mm).
- * En retreatdag i tystnad.
- * Att guida andra.
- * Sju attityder.
- * En atmosfär av kontinuerlig mindfulness.
- * Hemuppgifter enligt strukturerat schema (ca 40–60 min per dag, 6 dgr/vecka i åtta veckor).

Välkommen till en mycket uppskattad utbildning!

Kursmaterial: Johan Bergstads cd Oas – ett mindfulnessprogram ingår i kursen.



Kurs:

Instruktörskurs i Mindfulness hösten 2014

Plats:

Västerorts Yoga & Rehab Center, Vinsta, Stockholm

☐ Jag anmäler nedanstående deltagare á 14 800:- exkl. moms (företag), 12 800:- exkl. moms (egenföretagare), 11 800:- inkl. moms (privatpersoner).

Tider: Dag 1, 3 och 5 börjar kursen 10.00 och slutar 16.30
Dag 2, 4 och 6 börjar kursen 9.00 och slutar 16.00

Alla priser är exklusive moms om inte annat anges. I avgiften ingår en kurspärm, allt kursmaterial, CD-material, handbok, artiklar samt intyg. Lunch och annan servering under kursdagarna ingår även det. Logi ingår ej.

Mejla in anmälan:
info@mindfulnessacademy.se

KUNDUPPGIFTER

Företag/organisation

Adress

Postnummer & Ort

Telefon

Kontaktperson/beställare

E-post och telefon

FAKTURERINGSADRESS (OM ANNAN ÄN OVANSTÅENDE)

Företag/organisation

Adress

Postnummer

Ort

Ev. kostnadsställe/inköpsnummer

Fakturareferens

DELTAGARUPPGIFTER

Namn, deltagare 1 (Kontaktperson)

Namn, deltagare 2

Titel/yrke

Titel/yrke

E-post och telefon

E-post och telefon

Specialkost eller övrig information

Specialkost eller övrig information

ENKLA SÄTT ATT ANMÄLA SIG:

www.MindfulnessAcademy.se

E-post: info@mindfulnessacademy.se

Tel: 0225 - 230 35 / 070 - 640 96 90

Post: Mindfulness Academy Scandinavia

Dormsjö 209, 776 98 Garpenberg



Mindfulness Academy Scandinavia skickar information om nya kurser via e-post. Kryssa i rutan om du vill ha denna service.

Allmän information: Anmälan är bindande, platsen kan dock överlåtas till annan person. Vid avbokning pga sjukdom uppvisas läkarintyg, och 50 % av avgiften återbetalas. Antalet platser på varje utbildning är begränsade. Deltagaren ansvarar själv för att de kunskaper som förmedlas tillämpas i enlighet med vederbörandes personliga ansvar och yrkesbehörighet. Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in aviserad utbildning vid otillräckligt deltagarantal eller om omständigheter i övrigt så påkallar.

HAR DU FRÅGOR KRING UTBILDNINGEN? KONTAKTA OSS GÄRNA PÅ TELEFON 0225-230 35