

Instruktörsutbildning i mindfulness

Specialistutbildning för psykologer

Stockholm hösten 2018



Vill du använda dig av mindfulness professionellt? Vill du lära dig verktyg för att öka din egen livskvalité och/eller hjälpa andra att hantera stress, öka fokus och hantera utmanande tankar och känslor? Välkommen till en givande och uppskattad instruktörsutbildning, som ger grundläggande kompetens till att ha mindfulnesskurser för grupper! Godkänd som specialistutbildning i klinisk psykologi av Sveriges Psykologförbund.

Syften med denna instruktörsutbildning är att alla deltagare ska:

- 1) Fördjupa den egna mindfulnesssträningen.
- 2) Få fördjupad förståelse för mindfulness i teori och praktik samt bli insatt i mindfulnessforskningen.
- 3) Förvärva grundläggande instruktörsfärdigheter.
- 4) Genomföra en mindfulnessbehandling/åttaveckorskurs för en grupp och skriva ett paper.

Kursens innehåll

- Mindfulness – definition, teori, forskning.
- Att integrera mindfulness i sitt liv.
- Formell och informell träning.
- Praktiska övningar (t ex sittande meditation, kroppsscanning, yoga/medvetna rörelser).
- Att guida andra i mindfulnessövningarna.
- Kunskap om de sju mindfulnessattityderna.
- En dag i tystnad.
- Hemuppgifter enligt strukturerat schema (40-60 min per dag 6 dagar/vecka i 8 veckor).
- Spela in en valfri övning på 6-8 min och få feedback från en av kursledarna.
- Dialoger med frågor och svar.

Kurslitteratur (ingår ej i kursavgiften)

- Jon Kabat-Zinn (2013). *Full Catastrophe Living – How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Revised and updated edition.*
- Donald McCown, Diane Reibel & Marc S. Micozzi (2011). *Teaching Mindfulness. A Practical Guide for Clinicians and Educators.*
- Ca 30 forskningsartiklar om mindfulness (ingår, distribueras digitalt).

Målgrupp och förkunskapskrav

Denna kurs vänder sig till psykologer. Tidigare erfarenhet av mindfulness är ett krav för att delta, till exempel en kurs i mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR), mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT/MBCT) eller motsvarande. Tidigare retreat erfarenhet är önskvärt, men inget krav. Kontakta oss om du är osäker kring förkunskapskravet.

Kostnad: 16 900 kr + moms (inkl moms för privatpersoner). 2 000 kronor + moms tillkommer för dig som utbildar dig till specialist (för examinationen våren 2019). I avgiften ingår en Handbok, Kurspärm med artiklar mm, Cd-programmet *Oas – ett mindfulnessprogram*, längre övningar (MP3) samt kursbevis. Kurslitteratur (se ovan) ingår ej. Fika ingår. Logi och måltider ingår ej.

Tider: 17-18 september, 14-15-16 oktober och 12-13 november 2018. Vi ses kl 10-17 den 17/9, 14/10 och 12/11 och kl 9-16 övriga dagar.

Plats: Stockholm. Information om kurslokal kommer när vi vet deltagarantal mm.

Kursmaterial: En kurspärm, längre övningar (40-45 min) av Åshild Haaheim och Johan Bergstad samt *Oas – ett mindfulnessprogram* av Johan. Samt en handbok och en manual till *Oas – ett mindfulnessprogram*, mm.

Anmälan och information: Bindande anmälan **senast 15 augusti 2018!** Efteranmälan i mån av plats. OBS! Skriv ut och fyll i anmälningsblanketten nedan och skicka till:

Curatio Mindfulness
Åshild Haaheim
Sollidenvägen 59
831 43 Östersund

Eller scanna/fota av och mejla till info@curatiomindfulness.se och johan@mindfulnessacademy.se.
Tel Åshild Haaheim: 0731-53 53 73. Tel Johan Bergstad: 070-640 96 90.

Avbokningsvillkor mm: Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas till annan person. Vid avbokning pga sjukdom uppvisas läkarintyg och 50 % av avgiften återbetalas. Antalet platser 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.

Om kursledarna:



Åshild Haaheim, leg. psykolog och utbildad mindfulnesslärare via bl a Center for Mindfulness (USA). Åshild gick sin första MBSR-utbildning för Jon Kabat-Zinn och Saki Santorelli 2006 och med Mark Williams i MBCT 2008. Hon har gett ca 25 kurser i MBSR för patienter och 15 andra mindfulnesskurser för privatpersoner och arbetslag. Hon har gjort en studie på MBCT med unga kvinnor med återkommande depressioner, och en randomiserad studie för personer med stressrelaterade problem i primärvården. Åshild arbetar kliniskt, är utbildad i ACT och snart färdig specialist i klinisk psykologi. Mer info på www.curatiomindfulness.se.



Johan Bergstad, leg. psykolog, författare och utbildad mindfulnesslärare via bl a Center for Mindfulness (USA) och Potential Project, mindfulness för företag. Johan har tränat mindfulness sedan slutet av 1990-talet och har gett ca 25 åttaveckorskurser, ca 15 instruktörskurser, fördjupningsdagar för instruktörer och många föreläsningar och utbildningar för företag och organisationer. Johan Bergstad har gjort cd-programmen och apparna "Oas - ett mindfulnessprogram", "Dagliga droppar mindfulness", "Mindfulness-Lugn och lycklig" och är författare till "Mindfulness steg för steg". Han samverkar även med Jon Kabat-Zinn runt appar, filmer mm. Mer info på www.MindfulnessAcademy.se.

Åshild Haaheims och Johan Bergstads tidigare instruktörskurser har fått mycket höga betyg och positiva kommentarer. Helhetsbetyg 6.7 av 7.0 och kursledarnas insats har fått betyget 7.0 av 7.0 med röster som:

"Bra struktur, bra förebilder, inspirerande."

"Lugna, kunniga, vänliga, engagerade, pedagogiska"

"Motiverade, närvarande."

"Jag fick ut det jag hoppades av kursen och mer därtill."

VÄLKOMMEN!

Anmälningssblankett Instruktörsutbildning i mindfulness, Stockholm 2018
(Skriv tydligt, tack! Bindande anmälan – platsen kan dock överlåtas)

Namn: _____ Personnr: _____

Adress: _____ Postadress: _____

E-post: _____ Telefon: _____

Yrke: _____ Utbildning: _____

Betalningsansvarig (om annan än ovan):

Faktureringsadress: _____ Postadress: _____

Telefon: _____ Mobiltelefon: _____

E-postadress: _____

Kostnad: 16 900 kr + moms för företag, 16 900 kr inkl moms för privatpersoner. Kostnad för specialistexaminationen är 2 000 kronor + moms. I avgiften ingår en Handbok, Kurspärm med några artiklar mm, Cd-programmet *Oas – ett mindfulnessprogram*, längre övningar (MP3) samt kursbevis mm. Kurslitteratur (se ovan) ingår ej. Fika ingår. Logi och måltider ingår ej.

Vänligen besvara följande frågor så uppriktigt som möjligt (skriv på papprets baksida om du behöver mer plats). Endast kursledarna kommer att ta del av svaren som behandlas konfidentiellt:

1. Vad har du för sysselsättning just nu (arbete, studier, annat)?
2. Upplever du någon stress i ditt liv? Om ja, beskriv vad du upplever stressande och vad är konsekvenserna av det.
3. Har du eller har du tidigare haft några allvarigare fysiska hälsoproblem, t ex olycksfall? Om ja, specificera (varaktighet, ev sjukhusvistelse, symptom, behandling, nuvarande hälsotillstånd).
4. Har du eller har du tidigare haft några psykiska hälsoproblem? Om ja, specificera.
5. Har du gått i någon form av terapi eller liknande behandling tidigare? Om ja, specificera (tidsperioder, typ av behandling/terapi, samt upplevt resultat).

6. Tidigare erfarenhet av mindfulness (ange kurs/kurser, ev retreatdeltagande m m; hur många år du har tränat och för vem/vilka):

7. Ev tidigare erfarenhet av ”närliggande områden”, som yoga, qi gong mm (kurs/kurser, antal år du har tränat och för vem/vilka):

8. Finns det några viktiga aspekter i ditt liv som du vill nämna och som inte täcks av frågorna i detta formulär?

9. Vad hoppas du få ut av instruktörsutbildningen (förväntningar, din avsikt med att gå kursen)?

Jag intygar att jag har tagit del av informationen på kursinbjudan (inkl avbokningsreglerna) och att jag är beredd att avsätta ca 40-60 min/dag 6 dagar per vecka för mindfulnessövningarna som ingår i denna kurs. Jag intygar också att jag tar fullt ansvar för det åtagande som programmet innebär, och för min egen fysiska och psykiska hälsa under programmets gång.

Ort och datum: _____

Underskrift: _____

Namnförtydligande: _____

Scanna och mejla anmälan till info@curatiomindfulness.se och johan@mindfulnessacademy.se eller skicka till:

Curatio Mindfulness
Åshild Haaheim
Sollidenvägen 59
831 43 Östersund

TACK för Din anmälan!