

Instruktörsutbildning i mindfulness

Stockholm hösten 2019



Vill du använda dig av mindfulness professionellt med individer eller grupper? Vill du ha verktyg för att öka din egen och andras livskvalité? Bli diplomerad instruktör i mindfulness! Vi erbjuder instruktörskurser sedan 2011 och är en av Sveriges mest erfarna utbildare!

Syften med instruktörsutbildningen 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.

Målet är att du efter genomförd utbildning ska kunna använda dig av mindfulness både med individer och grupper. Du kan dels hålla kurser utifrån *Oas – ett mindfulnessprogram*, spela in egna övningar eller guida dem du träffar live.

Ur kursinnehållet:

- Mindfulness – definitioner, teori och forskning.
- Att integrera mindfulness i sitt liv.
- Formell och informell träning.
- Praktiska övningar, t ex sittande meditation, kroppsscanning, enkel yoga/medvetna rörelser.
- Övning i att guida andra i de grundläggande mindfulnessövningarna.
- De sju mindfulnessattityderna.
- En dag i tystnad.
- Hemuppgifter enligt strukturerat schema (30-60 min per dag 6 dagar/vecka i 8 veckor).
- Spela in en valfri övning på 6-8 minuter och få individuell feedback från kursledaren.
- Dialoger med frågor och svar.



MINDFULNESS ACADEMY
SCANDINAVIA

Målgrupp: Denna utbildning vänder sig till alla som är intresserade av att fördjupa sig inom mindfulness och bli diplomerade mindfulnessinstruktörer. Utbildningen är öppen för olika yrkeskategorier, t ex psykologer, läkare, fysioterapeuter, psykoterapeuter, sjuksköterskor, hälsopedagoger, coacher och andra som arbetar med att hjälpa människor.

Förkunskapskrav: Tidigare erfarenhet av mindfulness är ett krav för att delta, t ex en åttaveckorskurs i mindfulness eller motsvarande. Tidigare retreat erfarenhet är önskvärt, men inget krav. Kontakta oss om du är osäker kring förkunskapskravet!

Tider: Utbildningen är fördelad på tre dubbeldagar: 31/8–1/9, 21–22/9 och 19–20/10 2019. Tider: kl 10-17 på lördagarna och kl 9-16 på söndagarna. Mellan gångerna har vi kontakt via e-post.

Plats: Västerorts Yoga & Rehabcenter, Stockholm: www.vasterortsyogacenter.se.

Kostnad: 16 500 kr + moms (inkl moms för privatpersoner). Betalningen kan delas upp på tre tillfällen á 5 500 kr + moms och ska vara betald innan kursstart. I kursavgiften ingår:

- Handbok för instruktörer.
- Kurspärm med forskningsartiklar med mera.
- Cd-programmet *Oas – ett mindfulnessprogram* inklusive en manual.
- Längre övningar (MP3).
- Kursdiplom.
- Fika ingår, men ej logi eller måltider.
- Möjlighet till ett enskilt coachsamtal med kursledaren inom 3 månader efter utbildningen.
- Som instruktör via *Mindfulness Academy Scandinavia* får du tillgång till ett nätverk av andra instruktörer och möjlighet att utbyta tankar och erfarenheter.

Obligatorisk kurslitteratur (ingår ej):

- Jon Kabat-Zinn (2013). *Full Catastrophe Living – How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Revised and updated edition.*

I boken beskrivs MBSR-programmet (Mindfulness-Based Stress Reduction). Det åttaveckorsprogram som ingår i vår utbildning, *Oas – ett mindfulnessprogram*, bygger på principer från MBSR även om övningarna är kortare. *Oas*-programmet finns som app och CD-program.

Anmälan och information: Bindande anmälan **senast 15 augusti 2019!** Efteranmälan i mån av plats. OBS! Skriv ut och fyll i den separata anmälningsblanketten, fota av och mejla eller skicka till: johan@mindfulnessacademy.se

Mindfulness Academy Scandinavia
Dormsjö 209
776 98 Garpenberg

Frågor? Kontakta kursledaren Johan Bergstad: 070-640 96 90 / johan@mindfulnessacademy.se
För mer information om kursledaren, se nästa sida.



Kursledare:



Johan Bergstad är leg. psykolog och grundare av *Mindfulness Academy Scandinavia*. Han är utbildad mindfulnesslärare i MBSR via bl a *Center for Mindfulness* (USA) och har arbetat med mindfulness sedan 2006. Han är även utbildad i Mindful Self-Compassion (MSC), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) och Corporate-Based Mindfulness Training (CBMT). Johan har tränat mindfulness sedan 90-talet och gett ca 25 åttaveckorskurser, ca 15 instruktörskurser, fördjupningsdagar för instruktörer och många föreläsningar och utbildningar för företag och organisationer. Johan Bergstad har gjort ”*Oas – ett mindfulnessprogram*”, ”*Dagliga droppar mindfulness*”, ”*Mindfulness – Lugn och lycklig*” och är författare till ”*Mindfulness steg för steg*”. I januari –20 kommer hans nya bok ”*Hjärnfokus*” (Forum). Se även: www.MindfulnessAcademy.se.

Våra tidigare ca 15 instruktörskurser har genomgående fått mycket höga betyg och positiva kommentarer. Helhetsbetyget 6.7 av 7.0 och kommentarer som:

”Mycket bra och givande.”

”Bra fördelning mellan praktiska upplevelsebaserade övningar och teori.”

”Proffsigt och inbjudande upplägg.”

”Inspirerande kursledare och mycket bra upplägg.”

”Rikt kursmaterial.”

”Kursen var mycket bra upplagd.”

”Tydliga instruktioner och bra manual och handbok.”

Omdömen om kursledaren:

”Tydlig, pedagogisk, lyhörd, kunnig.”

”Lever mindfulness – ’being mode’.”

”Ödmjuk, tydlig, mycket kunnig och erfaren.”

”Uppskattar mycket Johans framtoning med både hjärta, hjärna och ödmjukhet inför det komplexa.”
– Johan Stiernstedt, psykiater och leg psykoterapeut

”Johan uppfattar jag som pedagogisk, inlyssnande, klok och mycket närvarande. Han skapar en grund för alla att vara mer i nuet, vara genuina och ta fram modet att våga stanna upp och utmana genom sitt arbete med grupper. Förutom alla resultat på individnivå, så skapar Johan också en stor trygghet och tillit i gruppen han arbetar med.”
– Margareta Malmberg Norring, konsult i Medskap

”Region Kronoberg har anlitat Johan Bergstad som utbildare av mindfulnessinstruktörer 2013 och 2016. Utbildningarna har genomförts till vår fulla belåtenhet, varit uppskattad av deltagarna, och av god kvalitet. Dessutom har Johan vid kontakter varit lätt att samarbeta med, hjälpsam och mån om att hitta bra lösningar. Utbildningen inklusive för- och efterarbete har på alla sätt varit väl genomförd.”
– Karin Bengtsson, överläkare Folkhälsoenheten, och Jenny Folkesson, folkhälsoutvecklare,

Välkommen till en givande utbildning!