

PSYKOLOGHUSET

Inbjudan till deltagande i MBSR (Mindfulness-Baserad Stress Reduktion) 8 veckors program för professionella!

Lärare:

Helena Bjuhr, leg psykolog och certifierad MBSR och yoga lärare och en av världens ledande mindfulness/MBSR utbildare.

Genom deltagande i ett MBSR program lär du dig att använda olika verktyg som hjälper dig att leva livet mer helt och fullt, även när du möter stress, sjukdom eller smärta. MBSR är världens mest beforskade stressbehandlings program och programmet har genom många tusentals vetenskapliga arbeten visat på evidens inom en mängd områden.

För dig som arbetar med behandling är detta en investering i både dig själv och i din utveckling som behandlare. Forskning inom mindfulnessområdet har i många vetenskapliga studier visat att det uppstår en direkt och positiv behandlingseffekt om behandlaren själv tränar mindfulness. För professionella som vill utbilda sig till mindfulnessinstruktörer och lärare är alltid det första utbildningssteget att själv delta i ett behandlingsprogram som MBSR innan nästa steg tas. Det är ett absolut krav i de länder där mindfulnessinstruktörs/lärarytbildningar ges på universitet att deltagare såväl har deltagit i ett MBSR program (eller MBCT), har deltagit i tysta retreat samt tränat mindfulnessmeditation under minst ett års tid, innan tillträde till instruktörs- och lärarutbildningar ges.

Under 8 veckor kommer du att medvetet och systematiskt tränas i att arbeta med att möta och förhålla dig på ett annorlunda sätt när du utsätts för utmaningar och krav i vardag och arbetsliv. Helena skapar en trygg och stödjande miljö för arbetet och lärande genom:

- Guidad/vägledad undervisning i mindfulnessmeditationens viktigaste delar: sittande meditation, gående meditation, kroppsskanning, korta meditationer i form av andrum, vardagliga meditationer och yoga
- Guideade övningar i enkel och mjuk uppmärksamhetsyoga/mindful yoga
- Gruppdialoger och diskussioner som syftar till att öka medvetenheten i vardagen
- Systematisk och strukturerad undervisning i stressfysiologi, stresshantering, livskunskap, västerländsk och buddhistisk psykologi i ett möte kring tillvägagångssätt för att möta livets svårigheter bättre och för att uppleva mer av nöjdhet och glädje i vardagen – allt i överensstämmelse med vad ett MBSR program skall innehålla enligt Center for Mindfulness/UMASS.
- Dagliga hemuppgifter
- Nedladdningsbara ljudfiler (eller CD-skivor) och ett arbetskompendium/arbetshäfte

PSYKOLOGHUSET

Vilken är kursens struktur och vad kräver den i form av tid och engagemang?

MBSR programmets innehåll består av:

- Orienterings lektion (krävs för deltagande och ingår i kursavgift)
- Åtta lektioner 1 ggr/vecka, 2 1/2 timmar per tillfälle (31 timmar instruktioner)
- En heldags lektion utformad som en tyst guidad/vägledad heldag – infaller på en lördag mellan lektion 6 och 7
- Dagliga hemuppgifter - 45-60 minuter varje dag

Är du intresserad måste du vara beredd att engagera dig i ditt deltagande som pågår under 8 veckor. Tänk igenom innan ditt deltagande att du har möjlighet att investera tid i dig själv och att träna och lära under 8 veckor. Och ställ dig frågan – vad är 8 veckor i ett liv?

Kurs/Dag Tid Datum

V.40: Torsdag 5/10 kl. 16.00-18.30. Obligatorisk orienteringsföreläsning

V.41: Torsdag 12/10 kl.16:00 till 18:30

V.42: Torsdag 19/10 kl. 16:00 till 18:30

V.43: Torsdag 26/10 kl. 16:00 till 18:30

V.44: Uppehåll för höstlov

V.45 Torsdag 9/11 kl.16:00 till 18:30

V. 46 Torsdag 16/11 kl. 16:00 till 18:30

V.47: Torsdag 23/11 kl.16:00 till 18:30

OBS! Lördag 25/11 tyst heldag kl.10.00 till 16.30

V.48: Torsdag 30/11 kl. 16:00 till 18:30

V. 49: Torsdag: 7/12 kl. 16:00 till 18:30

Den första klassen och sista klassen kan vara något längre.

PSYKOLOGHUSET

Pris:

8 500 SEK exklusive moms

Anmälan:

Görs till Ulrika Gardelin via mail, ulrika.psykologhuset@gmail.com

Sista anmälningsdatum: 170914 (OBS, anmälan är bindande).

Sista betalningsdatum: 170921

För anmälan återsänd följande uppgifter:

Namn:

Adress:

Tel nr:

Mail:

Faktureringsadress:

Arbetsplats och profession: