

The background of the entire page is a photograph of a Zen garden. It features a light-colored sand surface with several concentric, wavy ripples that create a sense of movement and calm. In the lower right foreground, a smooth, dark grey stone sits on the sand, casting a soft shadow. The overall aesthetic is minimalist and serene.

Intensiv uddannelse i **MINDFULNESS**

MODULUDDANNELSE TIL *EGET* BRUG OG/ELLER SOM *INSTRUKTØR*

Struktureret efter forskrifterne af det internationalt anvendte "8 ugers kursus"

SOM OPFØLGNING

På de eftertragtede temadage om Mindfulness, tilbyder vi dig mulighed for deltagelse på en målrettet, intensiv uddannelse i Mindfulness med en dygtig, professionel instruktør: Cand.aut.psyk. og Mindfulness-træner **ANNE DORTHE HASHOLT**.

Uddannelsen består internationalt, og dermed også hos os, af to trin. TRIN 1 er rettet mod opnåelse af egen praksis af Mindfulness i hverdagen, mens TRIN 2 er en overbygning i form af en instruktøruddannelse, der giver deltagerne færdigheder i forhold til at kunne træne andre og dermed arbejde med Mindfulness i professionelle sammenhænge.

Uddannelsen er for dig, der kender noget til det enorme potentiale i Mindfulness og som har besluttet, at Mindfulness er et redskab, som du har lyst til at implementere i dit liv. Eller for dig, der har lyst eller mulighed for at berige andre menneskers liv ved at uddanne dig som Mindfulness-instruktør og herefter bruge det professionelt i dit arbejde.

Hvert trin består af to moduler på to dage placeret som internat på fredage/lørdage. TRIN 1 består af fire dage og giver adgang til TRIN 2, som ligeledes består af to fredage/lørdage. Gennemfører du TRIN 2, opnår du certifikat som Mindfulness-instruktør.

LÆRING AF MINDFULNESS

Man kan ikke læse sig til Mindfulness. Mindfulness-processen er oplevelsesorienteret og essensen vil ikke kunne tilegnes alene gennem det intellektuelle. Man lærer Mindfulness gennem vejledte meditationer, hvor en instruktør giver feedback og sparring i forhold til de erfaringer, som kursisterne opnår gennem øvelserne. Hvis Mindfulness skal være virksom, så er det afgørende, at den bliver mere end blot ord. Det er gennem praksis, at man får adgang til de dybere lag i Mindfulness og at man får essensen og betydningen heraf ind under huden.

Det skal understreges, at der er tale om en uddannelse og ikke en terapi-gruppe. Det betyder, at formålet er at lære metoden og opsamle erfaringer fra træningsforløbene. Der vil således ikke være mulighed for at arbejde med mere personlige problemstillinger.

MERE OM MINDFULNESS

MINDFULNESS er helt overordnet en psykologisk tilstand, hvor du er bevidst tilstede i nu'et med fuld opmærksomhed og uden at vurdere og bedømme. At opøve evnen til neutral opmærksomhed og bevidst at kunne vælge neutral opmærksomhed til som psykologisk værensform i øjeblikket, er centralt i Mindfulness-træning.

Mindfulness er en meditationsteknik udviklet på baggrund af østens tusindårige traditioner, rensat for religiøse islæt, transformeret ind i en vestlig tankegang. Det er et redskab, som har vist sig på fremragende vis at supplere medicinsk behandling og vestlig psykologisk tankegang. Mindfulness kan give mening og forståelse i ethvert menneskes liv - professionelt såvel som personligt!

- Mindfulness kan med lethed implementeres i din hverdag
- Mindfulness er fremtidens værktøj til at skabe overskud og overblik
- Med Mindfulness finder du indre ro og balance

Pioneren bag denne udvikling er den anerkendte, amerikanske læge **JON KABAT-ZINN**, som har været med til at udbrede Mindfulness over hele verden.



ANVENDELSE AF MINDFULNESS

JON KABAT-ZINN FORTÆLLER OM MINDFULNESS

...og det fantastiske potentiale, som han doserede det i 2007 for medarbejdere hos Google, og som du kan opleve på linket:

www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM_vJc

Alle mennesker kan potentielt have stor glæde og gavn af Mindfulness. TRIN 1 vil give dig et effektivt redskab til stresshåndtering og øget livskvalitet i form af større grad af bevidst tilstedeværelse og deltagelse i tilværelsen. Mindfulness gør det muligt at bryde med de mange automatiske tanker og handlinger, som vi ofte har i løbet af dagen. Tanker og handlinger, som kan være kilde til utilfredshed og begrænsninger. Professionelt bliver du med Mindfulness styrket i forhold til parametre som empati, accept, håndtering af lidelse, smerte og afmagt, bevidst nærvær og konstruktive, bevidste valg af mål og strategier. Desuden styrker du din egen rolle i psykologiske dynamikker mellem professionel og klient samt interkollegialt.

Som instruktør i Mindfulness har aktører inden for eksempelvis psykologi, psykiatri, socialt arbejde, sundhedsforebyggelse, misbrugsbehandling etc. et stærkt interventionsredskab til at nedbringe klienters forhøjede stressniveau, der ofte dræner for energi og står i vejen for vækst og udvikling. Mindfulness giver endvidere klienterne effektive redskaber til at tage bevidst styring i forhold til deres problematikker og derved opnå større agens i egen tilværelse. Desuden er Mindfulness effektiv i forhold til at lære at leve med svære vilkår i tilværelsen - f.eks. ved tab, smerter og sygdom.

Programmet for uddannelsen er struktureret efter forskrifterne af det internationalt, anvendte "8 ugers kursus" beskrevet af Segal, Williams og Teasdale ("*Mindfulness-Bases Cognitive Therapy for Depression*", The Guilford Press 2002). Og afvikles her i en intensiv form over to gange to dage med indbygget pause til udvikling og træning af egen praksis. Du bør derfor afsætte tid til træning mellem uddannelsesdagene.

TRIN 1 • MODUL 1 & 2

Trin 1 kan tages separat, hvis du ikke ønsker at blive uddannet instruktør, men alene ønsker at bruge Mindfulness i dit eget liv. På TRIN 1 arbejder du med at opnå dybdegående forståelse af teorien og filosofien bag Mindfulness-teknikken. Der arbejdes intensivt med meditationspraksis og implementering af Mindfulness i hverdagen. Undervisningsformen veksler mellem overskuelige, teoretiske oplæg og øvelse gennem vejledte meditationer.

Du kan på TRIN 1 forvente at opnå betydelige færdigheder inden for din egen praksis af Mindfulness og du vil blive klædt på til at fortsætte træningen på egen hånd. Der udleveres skriftligt materiale og CD med indtalte, guidede meditationer.

TRIN 2 forudsætter TRIN 1 eller tilsvarende kursus rettet mod egen praksis af Mindfulness.

TRIN 2 • MODUL 3 & 4

På TRIN 2 arbejder du intensivt med opnåelse af færdigheder til at kunne formidle og træne andre i Mindfulness efter nævnte internationale "8 ugers program" af Segal, Williams og Teasdale.

Du optrænes i at formidle essensen af Mindfulness til andre gennem teoretiske oplæg, guidning af meditationer og den særlige disciplin "Inquiry". Inquiry er den proces, hvor instruktøren, gennem samtale i forlængelse af meditationerne, vejleder andre i forhold til teknikker og perspektivering af opnåede erfaringer. Det er afgørende for kvaliteten, at kommende instruktører har betydelig erfaring med egen udøvelse af Mindfulness.

Der vil desuden blive arbejdet endnu dybere med det filosofiske og teoretiske grundlag for Mindfulness.

TID & STED

TRIN 1:

3. september 2010 fra kl. 9.00 til 4. september 2010 kl. 15.00 &
24. september 2010 fra kl. 9.00 til 25. september 2010 kl. 15.00

TRIN 2:

5. november 2010 fra kl. 9.00 til 6. november 2010 kl. 15.00 &
19. november 2010 fra kl. 9.00 til 20. november 2010 kl. 15.00

Uddannelsen foregår på Motel Brasilia, Odense, med indkvartering på enkeltværelse

TILMELDING

Holdstørrelserne vil være begrænset til 20-30 deltagere. Tilmeld dig derfor til Trin 1 eller begge inden den 3. august 2010, og inden den 5. oktober 2010 til Trin 2 alene via www.seminarer.dk eller kontakt os på telefon 66 15 90 43

PRIS

Deltagelse på TRIN 1 alene koster kr. 7.530,-. Prisen inkluderer deltagelse og undervisningsmaterialer, inkl. CD med indtalte guidede meditationer, ophold i enkeltværelse og forplejning (ekskl. drikkevarer) i forbindelse med internatkurserne

TRIN 2 koster 7.950, kr. Prisen inkluderer deltagelse og undervisningsmaterialer, ophold i enkeltværelse og forplejning (ekskl. drikkevarer) i forbindelse med internatkurserne

Ved samtidig tilmelding til begge trin opnår du en besparelse på kr. 1.000,- idet den samlede pris er kr. 14.480,-. Alle priser er ekskl. moms

BEVIS

Du modtager deltagerbevis efter Trin 1 og instruktørcertifikat efter Trin 2

WWW

Besøg www.seminarer.dk, hvor du kan se vores øvrige spændende arrangementer og tilmelde dig vores mailliste

UNDERVISEREN

ANNE DORTHE HASHOLT, klinisk autoriseret psykolog. Anne Dorthe arbejder til daglig på Smertecenter Syd, Odense Universitets Hospital og som privatpraktiserende psykolog. Hun har speciale i Kognitiv terapi og Mindfulness-baseret Kognitiv behandling. Hun er en rutineret underviser med stor indlevelsesevne og en blændende formidler på et højt fagligt niveau.