



Efteruddannelse i Mindfulness i Skolen

Modul 1: 8-ugers forløb i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR)

Dette 8-ugers fyraftenskursus henvender sig til dig, som er lærer/pædagog el. lignende og ønsker at forstå, formidle og fordybe dig i mindfulness som pædagogisk og personlig praksis. Den allerførste forudsætning for at kunne formidle mindfulness er at forstå hvad det er, men som med mange andre ting vi lærer, foregår det ikke med hovedet, men ved at leve og erfare det (learning by living). Derfor handler det første modul på efteruddannelsen om at få mindfulness ind under huden (embodiment) og gøre det til en praksis vi lever i hverdagen, i arbejdet med børn og i de relationer, vi indgår i.

MBSR er det fundament som også undervisningsprogrammet Mindfulness i Skolen bygger på, og er derfor essentielt at kende som formidler af mindfulness-programmet til dine elever.

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR)

Vi træner mindfulness i det format der hedder Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR), som er udviklet af Ph.D. Jon Kabat-Zinn, Center for Mindfulness, University of Massachusetts i 1979 og i dag er verdenskendt for sin påviselige effekt. Det er et evidensbaseret forløb til håndtering af livets udfordringer, egne og arbejdsrelaterede krav, som vi møder i en krævende hverdag. Mindfulness kommer fra en buddhistisk tradition men er her testet med vestlige, videnskabelige metoder i MBSR, og har påvist en efterhånden solid videnskabelig effekt som en intervention, der forbedrer evnen til stressregulering, emotionsregulering, empati, koncentration, glæde og rationel adfærd, samt nedsætter symptomer på stress, angst, depression, kroniske smerter m.m. Formålet med MBSR er at reducere lidelse og opbygge et blivende sundt mentalt helbred og udgør en praktisk vejledning i, hvordan man kan forholde sig konstruktivt til kroppen, tanker, følelser, den situation, man er i, og til hinanden.

Hvem kan lære det?

Alle kan lære mindfulness, da det er vores iboende evne til at rette opmærksomheden ét sted af gangen, i nuet, og uden at dømmes, og med en accept af, at tingene er som de er, øjeblik for øjeblik. Det er en praksis som udover at skabe følelsesmæssig og mental ro og overskud, også har mange andre fysiologiske og psykologiske effekter, der får mennesker til at hele, lære og vokse. Vi lærer at kunne forholde os til det vi oplever, på en ny og mere hensigtsmæssig måde, som giver en højere grad af indre frihed. Frihed til at kunne være til

stede og mærke livet mere direkte gennem sanserne, uden at fanges af sindets vanemønstre, f.eks. bekymringer, beklagelser og fastlåste tanker, eller selvkritiske tanker som fortæller en for begrænset historie om, hvem vi er.

Hvori består træningen?

MBSR er et velstruktureret gruppeforløb som består af 8 ugers træning i mindful yoga, kropskanning, åndedræts- og stilhedsmeditation, gående meditation, psykoedukation og stresshåndtering og daglig nærværstræning, vi kan overføre til alle livets gøremål. De meditative teknikker indlæres og praktiseres siddende, liggende, stående og i bevægelse. Når opmærksomheden i højere grad centrerer i kroppen, øges kropsbevidstheden og der bliver mere rum og stilhed i det mentale. Dette opøver samtidig kapaciteten til at være med mere intense tilstande, hvilket fordrer et sundere mentalt helbred. I lighed med det fysiske helbred kan det mentale helbred trænes og styrkes. Med øvelse fører dette til et mere velafbalanceret liv med større livsglæde og overskud. Undervejs i forløbet er vi sammen en hel dag i stilhed og oplever effekten af at kroppen og sindet falder til ro og vækker nye indre ressourcer i os.

Hvad lærer du?

Som kursUSDeltager vil du med fokus på praksis træning i bl.a. at registrere egne reaktionsmønstre oparbejde robusthed og kompetencer, som sætter dig i stand til at imødekomme opgaver i såvel arbejds- som privatliv uden at blive negativt påvirket. Resultatet er, at du i stedet for at handle automatisk på sanseindtryk, lærer at handle bevidst og opmærksomt på en fleksibel måde. Det giver overskud og overblik samt grundlag for ikke at bruge tiden på at undgå det, du ikke kan lide, eller hige efter det, du gerne vil fastholde.

Et gruppedynamisk forløb

Vi træner mindfulness i en gruppe, hvor der hurtigt skabes en tryk og fortrolig stemning af, at vi alle er "i samme båd", fordi vi er mennesker og alle ønsker at leve med glæde, sundhed og omsorg for os selv og andre. Filosofien bag er, at når vi udveksler med andre om vores oplevelser ikke kun bliver klogere på os selv, men også oplever alt det vi har til fælles med andre. Undervisningen lægger vægt på de oplevelser og erkendelser, du får med dig selv, snarere end at du får serveret løsninger og gode råd.

Varighed:

MBSR forløbet strækker sig over 8 uger med ugentlige sessioner af 2,5 timers varighed, dog er første og sidste kursusgang på 3 timer, samt en heldagsfor dybelse i forløbets 6. uge på en weekenddag. Kurset er særligt tilrettelagt, så både lærere og pædagoger kan deltage efter arbejdstid, samt at skolerne ikke er nødsaget til at erstatte læreren med vikar.

Krav til deltagere:

Undervisningen er gruppebaseret og kræver ingen særlige forudsætninger for at kunne deltage. Udbyttet af forløbet afhænger dog af den enkeltes indsats, så det er vigtigt, at du som deltager, er motiveret til at lave det daglige hjemmearbejde på ca. 30-45 minutter, eller hvad der er muligt for dig. Jo mere du træner, jo større bliver effekten, på samme måde som når du træner en muskel, her din opmærksomhedsmuskel. Når det er sagt, er det vigtigt at understrege, at også mindre har en effekt, og det er kontinuerligheden der skaber den største forandring.

Medbring

Du skal medbringe liggeunderlag el. yogamåtte, pude til at sidde på og tæppe. Kom i løsthængende tøj som du kan bevæge dig i frit.

Tid, sted og tilmelding:

Du kan starte på Modul 1: MBSR i forskellige dele af landet hos MBSR-lærere, der udover at være veluddannede og erfarne også er en del af lærerteamet bag Mindfulness i Skolen-efteruddannelsen. Dette giver forløbet en direkte sammenhæng til det du lærer fremover på efteruddannelsens øvrige moduler.

Her kan du læse om underviserne og deres kursusopstart i efteråret 2017 og er altid velkommen til at kontakte dem for yderligere oplysninger. Tilmeldingen sker direkte til underviseren.

MBSR-lærer:	Sted:	Tid:	Kontakt og tilmelding:
 Merethe Morgen <i>cert. MBSR-lærer</i>	Centralt i København	Torsdag d. 28. sep. - 23. nov. kl. 17.30-20. samt søndag d. 12. nov. (retreatdag) kl. 9-16.30.	www.mindfulnesskompagniet.dk @: mm@mindfulnesskompagniet.dk tel: 2532 4325
 Rikke Braren Lauritzen <i>cert. MBSR-lærer</i>	Centralt i Aarhus	Mandag d. 25. sep. - 20. nov. kl. 17-19.30. samt søndag d. 12. nov. (retreatdag) kl. 9-16.30.	www.mindfulnesssterapi.nu @: info@mindfulnesssterapi.nu tel: 2342 5604
 Jane Koller <i>MBSR-lærer</i>	Centralt i Aalborg	Mandag d. 25. sep. - 20. nov. kl. 17-19.30. samt søndag d. 12. nov. (retreatdag) kl. 9-16.30.	Jane Koller @: janeKoller.jk@gmail.com tel: 6175 5508
 Alice Kjeldsen &  Kari Bjerke <i>MBSR/mindfulness-lærere</i>	Centralt i Sønderborg	Torsdag d. 12. okt.-7. dec. kl. samt lørdag d. 25. nov. (retreatdag) kl. 9-16.30.	www.din-styrke.dk @: Mindful@din-styrke.dk tel: 2330 9404 www.mindfulnessway.dk @: kari@mindfulnessway.dk tel: 4030 1442

Kursusgebyr:

Prisen for 8-ugers forløbet er 3500 kr. + moms hos alle udbydere. inkl. materialer, arbejdshæfte/handouts, CD'er el. lydfiler med øvelser samt kaffe/the.

Optagelseskrav:

Forløbet retter sig mod pædagogiske fagpersoner som en del af efteruddannelsen i Mindfulness i Skolen. Man kan dog godt søge om optagelse på efteruddannelsen, hvis man tidligere har fulgt et MBSR-forløb hos uddannet MBSR-lærer og fremviser et kursusbevis. Det er et krav, at man har taget Modul 1: MBSR for at starte op på Modul 2: Praktikum i februar og Modul 3: onlinekurset i april-juni 2018 og modtage det endelige uddannelsesbevis. Modulerne kan dog godt tages uafhængigt af hinanden, hvis man f.eks. kun ønsker praktikum men ikke online-kurset eller omvendt, dog udgør alle tre moduler den samlede efteruddannelse.

Du kan læse om hele efteruddannelsen på <http://www.mindfulness-i-skolen.dk> og er altid meget velkommen til at kontakte os på info@mindfulness-i-skolen.dk eller hos kursussekretær Jane Koller: jane@mindfulness-i-skolen.dk eller tel: 6175 5508.

