

NY OMGÅNG! Instruktörskurs i MINDFULNESS

FÖRELÄSARE:

Johan Bergstad är leg. psykolog med 15 års erfarenhet av mindfulness. Han har gett kurser och introduktioner för flera tusen personer, inom hälso- och sjukvården, stat, kommuner, privata företag och för allmänheten. Det gör honom till en av landets mest meriterade kursledare, som år efter år får toppbetyg i utvärderingar.

Instruktörskurs i MIND- FULNESS

"Lever som han lär."

"En enastående instruktör."

"Tydlig, proffs i mindfulness/meditation."

Mindfulness - en teknik eller ett förhållningssätt som har prövats vetenskapligt sedan slutet av 1970-talet är idag en väl ansedd metod för att minska stress. Metoden, som grundar sig på uppmärksamhetsmeditation, visar vetenskapliga resultat på bl a minskad hjärnaktivitet i områden som reglerar stress och ökad i de områden som hanterar lugn och ro. Mindfulness har fått en självklar plats bland behandlingsmetoderna mot stress. Expo Medicas instruktörskurser ger en grundläggande utbildning till dig som vill handleda i mindfulness och mindfulnessbaserad behandling av stressrelaterade tillstånd. Anmäl dig redan idag! Våra instruktörskurser är mycket populära och blir snabbt fulltecknade.

Malmö: 19-20 mars, 16-17 april, 14-15 maj 2012

Stockholm: 26-27 mars, 23-24 april, 21-22 maj 2012

Föreläsare:

Johan Bergstad är leg psykolog och har gått mindfulnessutbildningar för Jon Kabat-Zinn och Saki Santorelli från Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society; instruktörsutbildning för professor Andries Kroese, Scandinavian Centre for Awareness Training och en instruktörsutbildning i Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) för Antonia Sumbundu, psykolog och specialist i kognitiv psykoterapi. Han har även gått Center for Mindfulness utbildningssteg "Practicum" till MBSR-lärare för leg sjukgymnast Camilla Sköld och Teacher Development Intensive-kursen för Melissa Blacker och Florence Meleo-Meyer från Center for Mindfulness. Johan Bergstad är författare till "Mindfulness steg för steg" och har gjort de uppskattade cd-skivorna "Oas - ett träningsprogram i mindfulness", "Dagliga droppar mindfulness" och "Mindfulness - Lugn och lycklig". Han spelar även in en film om mindfulness med Jon Kabat-Zinn. "Oas - ett träningsprogram i mindfulness", en handbok, ett artikelkompendium m m ingår i Instruktörskursen.

*En ny
inbjudan
från*

EXPO MEDICA
- VI UTBILDAR VÅRDSVERIGE!

Anmäl dig redan idag!
www.expomedica.se

Vid en nyligen genomförd åttaveckorskurs fick "kursledarens insats" omdömet 7.0 av 7.0 (15 personer). Utvärderingar med självskattningsformulär (SCI-93) från Johans åttaveckorskurser tyder på att den upplevda stressnivån minskar med ca 40% – 60%.

Intresset för mindfulness och mindfulnessbaserade insatser är i starkt stigande. I slutet av 1970-talet utvecklades mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) av professor Jon Kabat-Zinn, Stress Reduction Clinic, University of Massachusetts Medical School i USA. Till dags dato har närmare 20 000 patienter gått igenom behandlingsprogrammet vid centret i USA. De representerar en lång rad tillstånd där stress utgör en central komponent – allt ifrån primära tillstånd av "vardagsstress" till hjärtinfarkt, kronisk smärta, cancer och andra tillstånd av kroppslig och psykologisk karaktär. Forskning visar att mindfulnesssträning bl a minskar stress, ångest och oro, och även har effekter i hjärnan (minskad hjärnaktivitet i områden som reglerar stress och ökad aktivitet i områden som reglerar lugn m m). Expo Medicas instruktörskurser ger en grundläggande utbildning till instruktör i mindfulness och mindfulnessbaserad behandling av stressrelaterade tillstånd. Anmäl dig redan idag! Våra instruktörskurser är mycket populära och blir snabbt fulltecknade.

"Jag har rekommenderat många av mina patienter med stress- och utmattningsproblematik att gå Johans kurs i mindfulness, eftersom jag har sett så bra resultat av detta. De har fått enormt god hjälp av Johans kurser och många fortsätter dessutom att använda sig av mindfulnessverktygen långt efter att de har kommit tillbaka i fullt arbete."

- Kerstin Druvefors, Företagsläkare med 30 års läkarerfarenhet

"Johan är lugn och närvarande, det känns att han lever som han lär. Han är tydlig och konstruktiv. Förmedlar mindfulness så att jag blir inspirerad och motiverad att lära mig mer."

- Gun Björnback, arbetsterapeut och med 20 års erfarenhet som chef inom landstinget

Vad är mindfulness?

Jon Kabat-Zinn definierar mindfulness som ett särskilt sätt att rikta uppmärksamheten:

- i nuet.
- med avsikt.
- utan att döma eller värdera.

På denna instruktörskurs får du lära dig centrala komponenter inom mindfulness. Dessa komponenter kan användas var och en för sig eller samlat som ett program beroende på de specifika behov och frågeställningar som en instruktör kan möta.

Målgrupp:

Instruktörskursen vänder sig till dig som önskar fördjupa dig i mindfulness för att uppnå grundläggande kompetens som instruktör. Denna kompetens kan användas inom t ex hälso- och sjukvård, psykologi, affärlivet, idrott och undervisning. Kursen passar för olika yrkesgrupper, t ex läkare, psykolog, psykoterapeut, beteendevetare, sjukgymnast, kurator, sjuksköterska, coach, verkamma inom personalvård, personalutveckling och stresshantering, managementkonsulter samt arbetsterapeuter. Tidigare erfarenhet av mindfulness är en klar fördel, men inget krav.

Kursens syfte:

Denna instruktörskurs i mindfulness syftar till att deltagaren ska:

- Få möjlighet att fördjupa den egna träningen.
- Få fördjupad förståelse för mindfulness i teori och praktik.
- Förvärva grundläggande färdigheter i att vara mindfulnessinstruktör.

Delar ur kursinnehållet:

- Mindfulness – definition, teori, forskning.
- Att integrera mindfulness i sitt eget liv.
- Formell och informell träning.
- Dialoger med frågor och svar.
- Mindfulnessbaserad Stressreduktion (MBSR).
- Praktiska övningar (t ex sittande meditation, kroppsscanning, yoga).
- En dag i tystnad.
- Att guida andra.
- Sju attityder.
- En atmosfär av kontinuerlig mindfulness.
- Hemuppgifter enligt strukturerat schema.

Välkommen till en mycket uppskattad utbildning!

Kurs:

Instruktörskurs i MINDFULNESS VÅREN 2012

Plats:

Välj mellan Malmö och Stockholm

Tider: **Dag 1, 3 och 5** börjar kursen 9.30 och slutar 16.30**Dag 2, 4 och 6** börjar kursen 9.00 och slutar 16.00

Jag anmäler nedanstående deltagare à 19800:- exkl. moms

*Alla priser är exklusive moms. I avgiften ingår allt kursmaterial, CD-material samt diplom.**Lunch och annan servering under kursdagarna ingår även det. Logi ingår ej.* **Malmö** 19-20 mars, 16-17 april, 14-15 maj 2012 **Stockholm** 26-27 mars, 23-24 april, 21-22 maj 2012*Anmäl dig gärna på
www.expomedica.se***KUNDUPPGIFTER**

Företag/organisation

Adress

Postnummer

Ort

Kontaktperson/beställare

E-post

FAKTURERINGSADRESS (OM ANNAN ÄN OVANSTÅENDE)

Företag/organisation

Adress

Postnummer

Ort

Ev. kostnadsställe/inköpsnummer

Fakturareferens

DELTAGARUPPGIFTER

Namn, deltagare 1 (Kontaktperson)

Namn, deltagare 2

Titel/yrke

Titel/yrke

E-post

E-post

Specialkost eller övrig information

Specialkost eller övrig information

FEM ENKLA SÄTT ATT ANMÄLA DIG:Internet: www.expomedica.seE-post: info@expomedica.se

Fax: 08-23 73 05 Tel: 08- 23 73 10

Post: Expo Medica, 205 05 Malmö

 Expo Medica skickar information om nya kurser via e-post.
Kryssa i rutan om du vill ha denna service.

Allmän information: Anmälan är bindande, platsen kan dock överlåtas till annan person. Antalet platser på varje utbildning är begränsade. Arrangören organiserar utbildningen och tar inget ansvar därutöver. Deltagaren ansvarar själv för att de kunskaper som förmedlas tillämpas i enlighet med vederbörandes personliga medicinalansvar och behörighet, samt i enlighet med tillämpningslandets gällande regler för behandling och vård etc. Varje föreläsare ansvarar själv för sitt kursinnehåll. Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in aviserad utbildning vid otillräckligt deltagarantal eller om omständigheter i övrigt så påkallar.