



Efteruddannelse i Mindfulness Baseret Inkluderende Metode - MBIM

Overblik

Dette forløb, over i alt 1 1/2 år, er en mulighed for intensiv undervisning og efteruddannelse for mennesker der ønsker at anvende meditations- samt mindfulness- færdigheder og teknikker, i såvel deres professionelle virke, som personlige liv.

Efteruddannelsen er delt i to moduler: Et **basis modul på 1 år**, og et **overbygningsmodul på 1/2 år**, der tilsammen kvalificerer deltageren til at blive 'Mindfulnessformidler' på arbejdspladsen - i sit professionelle regi.

Basismodulet kan samtidig følges af privatpersoner, der ønsker et mere intensivt, bredere og uddybende mindfulness-meditationsforløb, end et traditionelt 8 ugers MBSR/MBKTprogram kan tilbyde.

Målgruppe

Efteruddannelsen er åben for alle, der ud fra en personlig interesse og professionel baggrund arbejder inden for feltet - 'mennesker der arbejder med andre mennesker', det værende inden for såvel det private, som offentlige erhverv, som leder, mellemlider, lærer, pædagog, sygeplejerske, terapeut, psykolog, læge etc. Efteruddannelsen henvender sig til mennesker, med ønske om at inddrage mindfulness- kompetencer og færdigheder i det relationelle arbejde, med ansvar for- og sammen med andre mennesker. Efteruddannelsen inklusiv 'Overbygnings-modulet', giver endvidere deltageren grundlag for- og kompetencer til, at anvende og i mindre omfang videregive enkelte mindfulnessøvelser og træningsøvelser til andre på arbejdspladsen - altså i forbindelse med sit professionelle virke.

Sigtet med Efteruddannelsen

Udgangspunktet for denne efteruddannelse er, at meditativ og empatisk kontakt kan være en dør til det fællesmenneskelige. At selve vores dybere nærvær har en kollektiv usproglig kvalitet, der således væver mennesker sammen og bygger bro - via den følelsesmæssige intelligens. Forudsætningen for, at denne indre samhørighed kan opstå i en professionel kontekst er, at læreren, lederen, terapeuten, sygeplejersken etc. har en vis adgang til sin egen væsenskerne hvilket betyder, at han/hun ægte kan hvile og være i sig selv.

Der er forskellige metoder til at afdække og realisere en sådan individuationsproces, ind mod det autentiske selv - mod dybere indre kontakt, som vi på efteruddannelsen skal arbejde med og henimod. Sigtet er således i første omgang - på basismodulet - at understøtte en nærværstræning og proces, der faciliterer deltagerens 'rejse ind mod sit autentiske selv og iboende potentialer'. Det er denne indre forankring hos den professionelle, der kan virke forløsende, støttende og helende i den relationelle interaktion, professionelt som privat. Desuden kan denne indre forankring samtidig være en kilde til dybere livskvalitet og 'livsmestringskompetence', forstået som en parathed til at møde livet - på livets betingelser - Livs-ledelse.

Konkret er formålet med efteruddannelsens moduler, at udvikle meditative kompetencer og mindfulnessfærdigheder i arbejdslivet og dagligdagen. Nærværstræningen og kurset er således for dig, der vil:

- Finde ind til dit autentiske selv og udvikle veje til dybere indre ro og stabilitet i sindet.
- Styrke din kommunikation, nærværsevne, selvopmærksomhed, effektivitet, beslutningsevne, relationskompetence - mod øget empatisk rummelighed og inklusionsevne.
- Få redskaber til at arbejde meditativt og bevidsthedsmæssigt med andre, samt indføring i nyere forskning og viden på området.
- At erhverve sig erfaring med - og viden om - mindfulness og meditative kvaliteter og redskaber, og lære at formidle dele af dette til andre på arbejdspladsen eller hjemme.

Nyere forskning har påvist, at evnen til at være mindful - forstået som dét at være bevidst, udommende opmærksom i nuet - er en potent modgift til mange former for psykofysiologiske lidelser som stress, udbrændthed, følelsesmæssig uligevægt, depression, uro, og kroniske smerter (Astin, 1997). Det har ligeledes vist sig at den professionelles egen meditations- og mindfulnesspraksis, har målbare effekter i arbejdet med andre, eks.vis i skoler (Napoli, 2004), og inden for den kliniske psykologi og terapeutiske sammenhænge (Nickel, 2007). Endelig har en række erfaringsbaserede og neurovidenskabelige undersøgelser af mediterende, påvist positive ændringer af både hjerne- og hjertefunktion, samt immunsystem (Davidson m.fl., 2003).

Indhold og selve træningen

Med baggrund i den erfaringsbaserede og neurovidenskabelige viden om mindfulness og meditation, vil vi træne en 'gradvis metode', til meditativ klarhed og åbenhed. Gennem en række kontemplative og energetiske øvelser vil vi kunne åbne op til empatiske hjertemæssige ressourcer og iboende potentialer, kreativitet, innovative kilder og ubevidst intelligens. Gennem et opmærksomt tilstedevær i nuet, vil vi øge opmærksomhedsklarheden og fokuseringsevnen til gavn for bæredygtige handlinger og beslutninger i livet.

Vi vil også inddrage kroppen og åndedrættet og stimulere veje til dybere kropsbevidsthed og følelsesmæssig balance og kontakt. Vi vil arbejde med polariteter - indre som ydre og derigennem evnen til at rumme modsætninger og 'modstand'.

Vi vil arbejde os ind mod 'mindfulnessindstillingen', som værende en supplerende måde at have sit sind på - og dermed en supplerende måde at træde ud i livet på - mere bevidst og

nærværende - mere fri af 'automatiske tankers tyranni' og hæmmende impulser - til bedre livsnavigation - livs-ledelse.

Praktisk og Teoretisk

Vi vil således arbejde med grundlæggende nærværskompetencer og veje til indre erkendelse:

Teoretisk

- Mindfulness - det bevidste nærvær. (Jon Kabat-Zinn, 'Lige meget hvor du går hen er du der', Teasdale m.fl. 'Bevidst nærvær')
- Empatisk rummelighed og Inklusion -følelsesmæssig intelligens, integration og resonans. (Richard Davidson 'Din hjernes følelsesmæssige liv')
- Energetisk kontakt - Kropsarbejde og kropsbevidsthed - energi og vitalitet.
- Skabende nærvær - kreativitet, innovation, ide-flow og intuition. ('Teori U' - Otto Sharmar, M. Stubberup S. Hildebrandt - 'Bæredygtig Ledelse')
- Meditativt-nærvær og essens (Jens-Erik Risoms bog 'Nærværsmeditation', 'Mindfulness i liv og arbejde')
- Individuation - personlig modningsproes fra 'ego-system til øko-system'.
- Ubevidst Intelligens - Ole Vedfeldt, 'Kybernetisk Psykologi og Integreret Psykoterapi'
- Helhedsbevidsthed - personlig spirituel essens. (Jes Berthelsen - bl.a. 'Nuets Himmel')

Praktisk

- Meditationstræning gennem forskellige fokuseringsøvelser, 'neutral iagttagelse' og åben valgløs- og hvilende opmærksomhed.
- Brug af indre øvelser til balancering, centrering og gennemstrømning.
- Udforskning af hjertets intelligens og den meditative kontaktmulighed.
- Anvendelse af opmærksomhedsteknikker - herunder HeartMath træningssystemet.

Kursusformen

Formen vil være en blanding af teoretiske oplæg, praktiske anvisninger og instruktion, fælles siddende, liggende og gående meditationer, selvrefleksion, kropsøvelser, interpersonelt arbejde, par-arbejde og kontaktøvelser, udveksling og feedback.

Mellem kursusgangene vil der være selvstudier i form af læsning af udvalgt primær obligatorisk og sekundær litteratur, regelmæssig krops- og bevidsthedstræning. På overbygningen vil der også være enkelte møder i studiegrupper. Undervisningen foregår i en afslappet og støttende atmosfære.

Efteruddannelsens modulers struktur, forløb, varighed og datoer.

Efteruddannelsen forløber i sin helhed fra oktober 2014 til juni 2015 og fra september 2015 til marts 2016. I alt 25 dage på 1 1/2 år.

Basis-modulet forløber fra oktober 2014 frem til juni 2015, og efter en struktur der hedder 212121212. Dette betyder 2 dage i oktober, 1 dag i november osv. Datoer: 23+24/10, 21/11, 11+12/12, 9/1-2015, 5+6/2, 6/3, 16+17/4, 8/5, 11+12/6

Overbygnings-modulet forløber fra september 2015 - marts 2016 efter samme struktur 2121212. Datoer: 3+4/9, 2/10, 5+6/11, 11/12, 7+8/1-2016, 5/2, 3+4/3

Kurset foregår på torsdage og fredage og de 'enkelte dage', ligger om fredagen. Undervisningen ligger i tidsrummet fra 09.00 -16.00 torsdage og 09.00 - 15.00 om fredagen. Der holdes en kortere formiddagspause fra 10.45 - 11.00 og længere frokostpause fra 12.30 til 13.30, samt kaffepause (torsdage) fra 15.00 - 15.15

Forplejning og øvrige udgifter:

Der vil være kaffe, the og snacks til de korte pauser. Frokost medbringes eller købes/hydes i hyggelige omgivelser i Gågaden i Hillerød.

Der må påregnes ekstra udgifter til evt. køb af bøger/litteratur. Svarende til ca. kr. 2-3000.-.

Sted

Undervisningen foregår i MindfulnessCenterets egne lokaler, Helsingørsgade 30, 3400 Hillerød. (Adgang med kørestol).

Certificering - Mindfulnessformidler i Professionelt regi - (Overbygnings-modul)

Der udstedes kursusbevis efter endt Basis-modul, medmindre man fortsætter på Overbygnings-modulet, der medgiver certificering til Mindfulness-Formidler - i arbejdsrelateret professionelt regi. Det vil sige at man kan anvende og formidle specifikke øvelser til brug på sin arbejdsplads, til kolleger, ansatte og elever på skoler. Hvert år skal den enkelte deltager på 2 kursusdage hos os, for at opretholde/forny certificeringen. Dette kræver bl.a. at have opretholdt en 'egen-praksis' og arbejdsmæssig formidlingspraksis. Nærmere kriterier formidles på selve efteruddannelsen.

Pris

Basismodulet koster Kr. 16.500.- og Overbygningsmodulet koster Kr. 12.500.- For fradragsberettigede tillægges moms. Der kan opnås rabatter ved specielle forhold, eks.vis hvis flere medarbejdere fra samme arbejdsplads ønsker at deltage (ikke nødvendigvis på samme hold). Kontakt gerne ut. for nærmere dialog omkring din/jeres situation, ønsker og behov.

De 2. årlige 'Certificeringsdage', koster kr. 2200.-

Leder af efteruddannelsen og undervisere

Undervisningen varetages af Allan Ulrich Thomsen, der er stifter af CM&L, erfaren og veluddannet underviser og Certificeret Mindfulnessinstruktør & Meditationsformidler fra Skolen For Anvendt Meditation. Desuden certificeret HeartMath Coach. Allan læser endvidere den ny MBSR – Instruktørudd. ved Århus Universitetshospital, (Mindfulness Baseret Stress Reduktion), samt til Psykoterapeut på Vedfeldt Institutet.

Der vil muligvis indgå gæsteundervisere i forløbet.

Baggrund for efteruddannelsen

I en tid, hvor vi oplever globale forandringer, og dermed udfordringer, i en hast og et omfang, der næppe er set hidtil i historien, er det helt oplagt og forventeligt at dele og områder i menneskelivet og de kulturer vi medskaber og omgiver os med, enten må bryde sammen, eller om muligt – samles om noget fælles. Mange taler om en uundgåelig cyklus eller paradigmeskifte, men også om 'nødvendige processer', som følge af vores vestlige livsførelse. Der er mange globale, lokale, sociale og individuelle kriser, der udspiller sig for øjnene af os - og i os, hvilket øger behovet for bevidsthed omkring vores indre bæredygtighed/klima, som forudsætning for at kunne tage vare på vores ydre klima og ophav - kloden.

Disse forhold sætter sig også igennem i uddannelsessektoren, sundhedssektoren, i den offentlige sektor samt i erhvervslivet. Der synes at være en virkelighed og oplevelse af nye typer af udfordringer, der ikke hidtil har været muligt at finde langsigtede og bæredygtige løsninger på.

De senere års forskningsresultater og deraf målte effekter af en decideret 'nærværstræning' (mindfulness) - og dennes positive indvirken på primært de psykofysiologiske aspekter og belastninger i menneskelivet, såsom stress, angst, kroniske smerter, opmærksomhedsforstyrrelser, meningsløshed og depression, skaber øget interesse for også at integrere mindfulnessfærdigheder og teknikker i skoler samt i øvrige pædagogiske og terapeutiske sammenhænge, hvor læring, udvikling og social dannelse er i fokus.

Desuden har forskningen også peget på effekter i relation til arbejdslivets vilkår og kompetenceområder såsom, innovation, kreativitet, fokuseringsevne, kommunikation, relationskompetence, beslutningstagning, præstation, effektivitet og autenticitet.

Der peges endvidere på samspil mellem mindfulnesspraksis over tid, og en dybere værdibevidsthed, etik, empatisk rummelighed (inkludivitet), og samhørighedsfølelse.

Dette danner således baggrund for denne Efteruddannelse i Mindfulness Baseret Inkluderende Metode - (MBIM-2014)

"Når jeg på en eller anden måde er i kontakt med det ukendte i mig selv, når jeg måske er i en lidt ændret bevidsthedstilstand, så er lige meget hvad jeg gør, kendetegnet af 'healing'. Så er selve mit nærvær forløsende og hjælpsomt for den anden. Der er intet jeg kan gøre for at tvinge den erfaring frem, men når jeg kan slappe af og være tæt på den transcendentale kerne i mig selv, ...ser det ud til at min indre bevidsthed har rakt ud og berørt den andens indre bevidsthed. Vores forhold transcenderer sig selv og bliver en del af noget større. En dyberegående vækst og healing og energi er tilstede" (Carl Rogers 'A way of being', 1980).

"Mindfulness er en universel menneskelig evne - en måde at være opmærksom på - som kan kultiveres, opretholdes og integreres i dagligdagen gennem en dyb undersøgelse, der som brændstof har en regelmæssig meditationspraksis. Dens centrale formål er at afhjælpe lidelse og afdække vores sande natur" (Jon Kabat-Zinn, Ph.D. og Saki Santorelli, Ed.D., M.A.)

Allan Ulrich Thomsen - 2014