



Mindful Privat - Intensivt 8 ugers MBSR/MBKT forløb

De senere års forskningsresultater, og deraf målte effekter af en decideret Mindfulness- og meditations-praksis, og dennes positive indvirken på såvel det personlige som professionelle liv, skaber øget interesse for at opøve mindfulnessfærdigheder og teknikker i sit privatliv, som en vej til mere essentiel livskvalitet, livsglæde samt eksistentiel livsmestring og mentalhygiejne.

Der er allerede et væld af studier der dokumenterer at mindfulness, forstået som dét at fokusere opmærksomheden og derved træne og opøve det bevidste nærvær, har gavnlige og virksomme effekter. Det være sig øget koncentrationsevne, mental fleksibilitet og klarhed, øget beslutningsevne og performance. Samtidig minimeres negative mentale mønstre og stress, der kan være massiv hindring for samarbejdsevne, kommunikationsevne, relationskompetence, kreativitet og innovation.

At optimere fokuseringsevnen og opmærksomhedskvaliteten gennem mindfulnessstræning, skaber endvidere de nødvendige forudsætninger for udvikling af empati og dermed øget mulighed for en inkluderende og rummelig holdning til sig selv og andre. Dette gør en stor forskel i udviklingen af såvel personlig integritet, troværdighed og autenticitet - Livs-Ledelse.

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT - på dansk MBKT) er udviklet af Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale, og er baseret på Jon Kabat-Zinn's Mindfulness Based Stress Reductionprogram (MBSR). MBKT/MBSR programmet er specielt designet til at hjælpe mennesker med psykiske og/eller fysiske lidelser eks.vis. stress, angst, depression, kroniske smerter m.m., men anvendes i høj grad også som forebyggende tiltag og til almindeligt interesserede.

I dag er MBSR og mindfulness træning, en anerkendt og verdensomspændende metode, som anvendes lige så meget af mennesker, der ikke har psyko-fysiologiske lidelser eller symptomer, men blot ønsker at være mere tilstede i nuet og leve livet mere fuldt ud. Det kan også være virksomt tiltag til eksistentielle udfordringer eks. vis efter skilsmisse, dødsfald, sorg, kriser, overgange og svære livsfaser.

MBSR og mindfulness træning er et område af participatory medicine, hvor det at komme i behandling for sygdom, eller på anden måde at få kontakt med vort sundhedssystem, er forbundet med at komme mere til stede i livet. At få en dybere forståelse af sig selv og livets muligheder og deltage fuldstændigt i egen rehabilitering.

På et 8 ugers MBKT/MBSR kursus, præsenteres og trænes de grundlæggende mindfulness principper og praksisværktøjer. Vi vil bl.a berøre følgende temaer:

- Opmærksomhed der rummer tanker, følelser og krop
- Stress, angst og helbredsproblemer
- Nærvær og nuets kraft
- Kreativitet og udfoldelse af potentialer
- Bevidsthed og evnen til at vælge

Kurset er interaktivt og tager udgangspunkt i deltagernes erfaringer og væren i livet - privat og på arbejdspladsen. Vi benytter os af opmærksomhedsøvelser i siddende, stående, liggende og gående meditationer, samt kropsovelser. Endvidere gør kurset dig i stand til at udvikle og opretholde en efterfølgende daglig mindfulness meditationspraksis.

Traditionelt har mindfulness træningen haft tre perspektiver: selvregulering, selvudforskning og selvbefrielse. Nyere forskning har desuden vist, at man ved en koncentreret indsats og træning over 8 uger, kan opnå positive effekter, der bl.a. kan minimere risikoen for stress, hvis man er i fare for at være stressramt, samt reelt forebygge stress. Læs mere om den nyere forskning i artikel fra "Videnskab.dk" Mindfulness virker mod angst og depression

Evnen til opnåelse af øget nærvær, mindre 'tankemylder', øget glædesfølelse, stabilitet i sindet, overskud og øget energi, er en evne vi alle besidder. Alle kan lære det, med grundig instruktion og støtte gennem en periode på ca. 8 ugers varighed.

Endvidere indeholder kurset introduktion og træning i de 7 mindfulnessprincipper: •
 beginners mind, ikke-bedømmelse, tålmod, tillid, accept, ikke-ambition, letting go

Yderligere information omkring kurset fremsendes ved tilmelding. Virksomheder kan få udarbejdet tilbud, der efter forudgående dialog skræddersyes til den givne virkelighed i organisationen. Henvendelse på info@mindfulnesscenteret.dk eller mobil 2216 6565.

8 ugers forløbet kan også tilbydes individuelt.

Målgruppe

Mindful Privat - Intensiv er et i ordets natur et intensivt træningsforløb, der henvender sig til:

-Mennesker der oplever en presset hverdag med høje krav om kvalitet, effektivitet, service og personlig performance. Mennesker i en hverdag med høj grad af uforudsigelighed, forstyrrelser og høj hyppighed af skiftende kontaktrelationer - eks.vis krævende kunder etc. Mennesker med stress inde på livet, eller som tidligere har været stressramt. Mennesker med kortere eller længere perioder med følelser af angst eller tilbagevendende depressioner.

-Mennesker der har flow og rytme i deres arbejdsliv og fungerer godt i jobbet, men som ønsker at kunne udnytte deres mentale kapacitet og følelsesmæssige intelligens endnu bedre, og dermed optimere og udfolde deres fulde potentiale.

Ramme: Afvikles 2 1/2 time ugentligt over 8-10 uger. Op til ca. 20 deltagere. Desuden en opfølgningsdag fra 10.00 - 16.00 ca. 2-3 måneder efter kurset.

Sted: MindfulnessCenterets lokaler, Helsingørsgade 30 i Hillerød.

Forudsætninger: Ingen udover interesse, nysgerrighed, lyst. Du skal dog være indstillet på at bruge ml. ½ til en hel time dagligt mellem modulerne, til at træne øvelser samt registrere dagligdagens indtryk i forskellige skemaer undervejs. Samtidig må du forvente at møde modstand undervejs, da det er et krævende program der til tider kan være en udfordring at gennemføre. Hvis ikke programmet følges rimelig nøje kan du ikke forvente at få det maksimale udbytte af forløbet.

Form: Kombination af teoretisk stof, meditationsøvelser, instruktion og udvekslinger.

Færdigheder: Meditative øvelser, kognitiv træning og bevidsthed, læren om sindet og dets grundvaner, mindfulnessprincipper, inkluderende metode og mindfulnessindstilling m.m.

Pris: kr. 5200.- plus moms for fradragsberettigede/virksomheder.

Der uddeles undervisningsmaterialer efter hver session.

Center For Mindfulness & Livs-Ledelse udbyder også et basis forløb til privatpersoner - **Mindful Privat - Basis**. Det er et grundlæggende mindfulnesskursus, der også giver målbare resultater, men i sagens natur mindre intensivt og udbytterigt. Desuden tilbydes intensive efteruddannelser

Hvis ovenstående er interessant for dig eller har du spørgsmål, særlige ønsker eller behov, kan du rette henvendelse til Allan Ulrich Thomsen på mail: info@mindfulnesscenteret.dk

Med venlig hilsen
Allan Ulrich Thomsen

