

Mindfulnessbaserad stressreduktion

MBSR-gruppfacilitator (practicum)

Under unik konsultativ vägledning av Jon Kabat-Zinns Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM), University of Massachusetts Medical School, USA.

Den här kursen baseras på det nydanande utvecklingsarbete som Jon Kabat-Zinn gjort under många år. 1979 påbörjade han sitt arbete med att utveckla Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR).

Programmet erbjuder dig möjligheter att engagera dig i ditt eget lärande. I grupp får du möjlighet att utforska teman och frågor som uppstår utifrån din egen erfarenhet av MBSR-arbetet. Du får möjlighet att öva i att guida andra i formell och informell praktik.

Att undervisa i MBSR kräver en förmåga att möta såväl eget som andras lidande med uppmärksamhet, följsamhet, öppenhet och medkänsla. Den egna praktiken behöver därför utvecklas och fördjupas i takt med att man själv börjar undervisa. Rollen som gruppfacilitator är i sig mindfulnesspraktik

Målgrupp: Personer som själva önskar hålla grupper i MBSR.

Upplägg: Kursen inkluderar en orientering om processen i MBSR-programmet och är uppdelad i två block med en fem-dagars retreat (i tystnad under en dag) och ett fyra-dagars seminarium. Kursen kommer att följa CFMs utbildningsplan.

Datum: 8 -18 maj, 2011.

Plats: Brännö i Göteborgs södra skärgård (retreatdel i internatform) och centralt i Göteborg (seminariedel).

Kostnad: Kursavgiften är 15 900 kr exkl. moms. Kostnad för boende på Pensionat Baggen med helpension tillkommer. I Göteborg arrangerar deltagarna själva sitt boende.

Anmälan Anmälan och ansökan görs per e-post med kort CV och personligt brev till kursansvarig Camilla Sköld, c.skold@empatica.se (ange kurskoden MBSRGFVT11 som rubrik i mailet). Detaljerad information om ansökan och behörighet finns på www.naturligt-vis.se under "Kurser".

Kontakt : Frågor om anmälan och kursens innehåll besvaras av Camilla Sköld, c.skold@empatica.se. Praktiska frågor om exempelvis logi besvaras av Henrik Kok, henrik.kok@naturligt-vis.se.



Camilla Sköld är leg sjukgymnast, specialist inom neurologi och har doktorerat i neurovetenskap.

Camilla har lärarutbildning i "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) från University of Massachusetts, Stress Reduction Clinic, där hon utbildats av bl.a. grundaren Jon Kabat-Zinn. Dessutom har Camilla yogalärobbildning i Sama Yoga med certifiering enligt Yoga Alliances i USA. Vidare har hon genomgått utbildning i mindfulnessbaserad-metodik såsom den tillämpas av Mark Williams m fl mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT). Hon är också initiativtagare och ansvarig för kursen Mindfulnessbaserad Stresshantering vid Karolinska Institutet, den första kursen i MBSR och mindfulnessbaserad metodik vid en medicinsk fakultet i Sverige.