

Mindfulness för professionella

För professionella som få grundläggande kunskaper och egen erfarenhet av mindfulnessbaserad metodik.

Mindfulnessbaserad behandling har i ett flertal vetenskapliga studier visat sig verksamt mot smärta, ångest, depressioner och annan psykisk ohälsa, besvär som ofta är stressrelaterade.

Mindfulnesssträning har därför på relativt kort tid integrerats inom västerländsk hälso- och sjukvård, där det utgör ett viktigt komplement till psykoterapi och läkemedel.

Denna kurs ger möjlighet för professionella att själva prova på mindfulnesssträning i grupp. Förmågan att låta påfrestande tankar, känslor och upplevelser komma och gå utvecklas, och man kan lära sig att förhålla sig till varje ögonblick som det faktiskt är, istället för att fastna i till exempel ältande eller oro. Man utvecklar förmågan att känna igen och förhålla sig till eventuellt negativa tankemönster för att lättare möta stress.



Målgrupp: Personer som arbetar eller studerar inom hälso- och sjukvård eller angränsande områden och önskar få grundläggande erfarenhet av mindfulnessbaserad metodik för komma igång med sin egen meditationspraktik och efterhand föra vidare erfarenheterna till dem de möter i sitt arbete.

Upplägg: Intensivkurs på 5 dagar (2+3), varav en halvdag består av egen träning. Kursen går igenom övningar och metoder enligt mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT)* baserat på Jon Kabat-Zinns program. Kursen är till stor del upplevelsebaserad med guidade meditationer följt av reflexion i grupp. Deltagare förväntas göra hemuppgifter/meditation i mellan kursperioderna. Kursen är godkänd som 20 terapitimmar för studerande vid Center för Kognitiv Psykoterapi & Utbildning, Göteborg. Antal deltagare är begränsat till 15 personer.

Tid och plats: Enligt överenskommelse. Lokal centralt i Göteborg alternativt på Brännö.

Kostnad: 6900 kr exkl. moms som inbetalas till Plusgiro 105 7997-7 (Naturligt Vis, Henrik Kok). I kurskostnaden ingår deltagande i kursen, skrivet kursmaterial, skivpaket med övningar för hemträning (5 CD och 1 DVD) samt för- och eftermiddagsfika.

Frågor och anmälan: Henrik Kok, telefon: 0707-94 41 11, e-post: henrik.kok@mindfulness.se. Anmälan via e-post med kontaktuppgifter, yrke och fakturaadress.



Kursledaren Henrik Kok är leg. sjukgymnast och leg. psykoterapeut med KBT-inriktning. Han har gedigen erfarenhet av arbete med stresshantering, avspänning och mental träning.

Henrik har genomgått sin utbildning i mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT) vid Karolinska institutet under ledning av professor Mark Williams. Utöver detta har han fördjupade kunskaper i mindfulness genom träning i Plum Village, Frankrike, och andra retreatar och utbildningar. Sedan 5 år leder Henrik kontinuerligt grupper i MBCT, framförallt med inriktning mot återkommande depressioner. Han deltar också i forskning om effekten av MBCT för personer i aktiv fas av svår depression.

* Med upplägg enligt "Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression" av Zindel Segal, Mark Williams och John Teasdale: Guilford Publications, 2001.