

# Sertifisert Mindfulness Instruktør

## MODUL 1

### INTRODUKSJON

Velkommen!  
Støtte  
Forum  
Kursleder

### VELKOMMEN

Presentasjon av Kurset  
Presentasjon av Instruktør

### INNLEVERINGSOPPGAVE

Hvem er du?

### HVA ER MINDFULNESS

Grunnprinsippene  
Å være i øyeblikket  
Ikke-dømming  
Aksept  
Observasjon  
Bevisst handling  
Definisjoner  
Historie og forskning

### MEDITASJONER

Bevisst pust  
Loving Kindness  
Pause fra overtenking  
Nysgjerrig iakttagelse  
Bevisste valg

### INNLEVERINGSOPPGAVE

24 timers ettertanke

### SELVKJÆRLIGHET OG SELVFØLELSE

Introduksjon  
Afirmasjoner  
Takknemlighet  
Selvomsorg  
Selvmedfølelse  
Utfordre negative tankemønstre

### ETABLER DIN EGEN MINDFULNESS-PRAKSIS

Ditt sted  
Din posisjon  
Tidspunkt på dagen  
Insight Timer  
Skrive dagbok

### MEDITASJONER

Takknemlighet  
Selvkjærighet

### ØVINGSOPPGAVER

Daglig meditasjon i 5 minutter, 3 ganger om dagen  
Skrive dagbok

### INNLEVERINGSOPPGAVE

Før protokoll over dine meditasjoner i løpet av 7 dager

## MODUL 2

### MINDFULNESSTEKNIKKER

Kroppsskanning  
Forskjellige anker  
4:6 metoden  
RAIN av Tara Brach  
Gående meditasjon

### NATUREN SOM RESSURS

Introduksjon  
Munken og elven  
Jorden  
Fuglesang  
Skogsbadning

### MEDITASJONER

4:6  
Kroppsskanning

### ØVINGSOPPGAVER

Daglig meditasjon i 10-15 minutter  
Skrive dagbok

### INNLEVERINGSOPPGAVE

Mindfulness i naturen  
Lær ut 4:6 metoden til 3 personer.

### MINDFULNESS IN ACTION

#### FORELESNING

Introduksjon  
Morgenritual  
Måltider  
Pendling  
Husarbeid  
Barna  
Arbeidsplassen  
Møter  
Forhandlinger  
Trening  
Kveldsritual

### ØVINGSOPPGAVER

Skrive dagbok

### INNLEVERINGSOPPGAVE

En dag med mindfulness.

## MODUL 3

### RELASJONER

Hvem er jeg?  
Visjon - Hensikt  
Aktiv lytting  
Effektiv kommunikasjon  
Konflikt håndtering  
Non-Violent Communication  
Slippe taket  
Verdsetting

### BEVISST LEDELSE

Ytre og indre ledelse  
Autentisitet  
Klarhet i hensikt  
Effektiv kommunikasjon  
Fleksibilitet  
Kontinuerlig læring  
Gjenoppretting

### ØVINGSOPPGAVER

Reflektere over ditt lederskap.  
Skrive dagbok  
Daglig meditasjon

### MEDITASJONER

Meditasjon for konflikt  
Min sinn - Mitt hjerte

### INNLEVERINGSOPPGAVE

Beskriv en samtale/forhold du har og hvordan du har anvendt ett eller flere forslag fra modulen for å forbedre forholdet.

### FORMIDLING AV MINDFULNESS

Mindfulness som et verktøy  
Etiske betraktninger  
Lær ut det du kan  
Utvikle mindfulness-meditasjoner og skript  
Lede grupper  
Følge opp og veilede

### ØVINGSOPPGAVER

Lag 3 meditasjoner: 1 minutt, 5 minutter, 10 minutter på valgfrie temaer.  
Skrive dagbok  
Daglig meditasjon

### INNLEVERINGSOPPGAVE

Send inn et skript eller en lydfil for en 5-minutters meditasjon med valgfokus.

### SAMMENDRAG

#### FORELESNING

Hvor er jeg nå?  
Hva har vi lært?  
Personlige refleksjoner

### ØVINGSOPPGAVER

Gjennomgå materialet  
Skrive dagbok  
Daglig meditasjon

### INNLEVERINGSOPPGAVE

Eksamen

## Sertifisert Mindfulness Instruktør

**Varighet:** 6 uker, heltid.

**Oversikt:** Dette kurset er utformet for å gi grundig kunnskap om mindfulness-praksis og teknikker for å bli en sertifisert Mindfulness Instruktør. Opplæringen inkluderer opptak av PowerPoint-presentasjoner, veiledede meditasjoner og mindfulness-øvelser som gjør det mulig for studentene å lære i sitt eget tempo. Fokuset vil være på å utvikle en personlig mindfulness-praksis og dyrke ferdighetene som kreves for å veilede andre i mindfulness. Mindfulness regnes som helsefremmende og er fradragsberettiget ifølge Skatteetaten.

### Utdanningsmål:

1. Utvikle en dyp forståelse for mindfulness og dets fordeler.
2. Dyrke en personlig mindfulness-praksis og integrere den i hverdagen.
3. Utforske ulike mindfulness-teknikker og deres anvendelser.
4. Skaffe praktiske ferdigheter for å veilede andre i mindfulness-praksis.
5. Utvikle medfølelse og selvmedfølelse for å veilede andre.

**Struktur:** Opplæringen vil omfatte opptak av PowerPoint-presentasjoner, veiledede meditasjoner og mindfulness-øvelser, reflekterende øvelser og hjemmeoppgaver. Studentene vil ha minst 6 uker på seg for å fullføre utdanningen, men de kan ta lengre tid om nødvendig.

### Vurdering og sertifisering:

For å fullføre opplæringen og få sertifisering som Mindfulness Instruktør må studentene:

- Fullføre alle moduler og opptak av materiale.
- Engasjere seg i daglig personlig mindfulness-praksis, inkludert dagbokskrivning og øvelser i selvmedfølelse.
- Levere reflekterende oppgaver i henhold til angitte instruksjoner.
- Gjennomføre en avsluttende vurdering eller eksamen og bli godkjent.