

Certifierad Mindfulness Instruktor

MODUL 1

INTRODUKTION

Välkommen!

Support

Forum

Kursledaren

VÄLKOMMEN

Presentation av Kursen

Presentation Av Instruktor

INLÄMNINGSUPPGIFT

Vem är du?

VAD ÄR MINDFULNESS

Grundpelarna

Vara I Nuget

Att Inte Döma

Acceptans

Observera

Att Handla Medvetet

Definitioner

Historia & Forskning

MEDITATIONER

Medvetet Andetag

Loving Kindness

Vila från Övertänkandet

Nyfiket laktagande

Medvetet Val

INLÄMNINGSUPPGIFT

24 Timmars Eftertanke

SJÄLVKÄRLEK OCH SJÄLVMEDKÄNSLA

Introduktion

Affirmationer

Tacksamhet

Självomsorg

Självmedkänsla

Utmana negativa tankemönster

ETABLERA EGEN MINDFULNESS PRAKTIK

Din plats

Din position

Tidpunkt på dagen

Insight Timer

Att skriva Dagbok

MEDITATIONER

Tacksamhet

Självkärlek

ÖVNINGSUPPGIFTER

Daglig Meditation 5 minuter 3 gånger om dagen

Skriva Dagbok

INLÄMNINGSUPPGIFT

För protokoll på dina meditationer under 7 dagar

Certifierad Mindfulness Instruktor

MODUL 2

MINDFULNESSTEKNIKER

Kroppskanning
Olika Ankare
4:6 Metoden
RAIN by Tara Brach
Gående Meditation

NATUREN SOM RESURS

Introduktion
Munken och Floden
Jorden
Fågelkvitter
Skogsbad

MEDITATIONER

4:6
Kroppskanning

ÖVNINGSUPPGIFTER

Daglig Meditation 10-15 minuter
Skriva Dagbok

INLÄMNINGSUPPGIFT

Mindfulness i Naturen
Lär ut 4:6 metoden till 3 personer.

MINDFULLNESS IN ACTION

FÖRELÄSNING

Introduktion
Morgon Ritual
Måltider
När du pendlar
Hushållsarbete
Barnen
Arbetsplatsen
Möten
Förhandling
Träning
Kvällsritual

ÖVNINGSUPPGIFTER

Skriva Dagbok

INLÄMNINGSUPPGIFT

En dag i Mindfulness.

Certifierad Mindfulness Instruktor

MODUL 3

RELATIONER

Vem är jag?

Vision- Syfte

Aktiv Lyssning

Effektiv Kommunikation

Konfliktlösning

Non-Violent Communication

Släppa Taget

Uppskattning

MEDVETET LEDARSKAP

Yttre och Inre Ledarskap

Autenticitet

Tydlighet i Syfte

Effektiv Kommunikation

Flexibilitet

Kontinuerligt Lärande

Återhämtning

ÖVNINGSUPPGIFTER

Reflektera över ditt ledarskap.

Skriva Dagbok

Daglig Meditation

MEDITATIONER

Meditation för Konflikt

My Mind-My Heart

INLÄMNINGSUPPGIFT

Beskriv ett samtal/relation du har och hur du har tillämpat en eller flera av modulens förslag för att förbättra relationen.

FÖRMEDLA MINDFULNESS

Mindfulness som ett verktyg

Etiska Tankar

Lär ut vad du kan

Utveckla mindfulness meditationer och script

Leda grupper

Följa Upp och Vägleda

ÖVNINGSUPPGIFTER

Skapa 3 meditationer: 1 minut, 5 minuter, 10 minuter på valfria teman.

Skriva Dagbok

Daglig Meditation

INLÄMNINGSUPPGIFT

Lämna in ett skript eller en ljudfil på en 5 minuters meditation med valfri fokus.

SAMMANFATTNING

FÖRELÄSNING

Var är jag nu?

Vad har vi lärt oss?

Personliga reflektioner

ÖVNINGSUPPGIFTER

Gå igenom materialet

Skriva Dagbok

Daglig Meditation

INLÄMNINGSUPPGIFT

Examen



Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Certifierad Mindfulness Instruktör

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 6 veckors heltidsstudier.