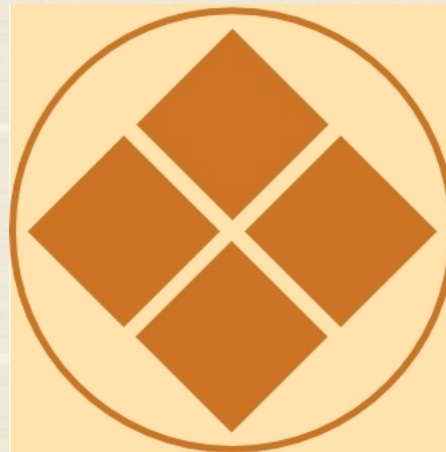


Institute for Mindfulness - Based Approached (IMA) tilbyr kurslederutdanning i Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR) og Mindfulness - Based Cognitive Therapy (MBCT).

Klinikk for psykologbehandling har gleden av å assistere IMA med å tilrettelegge sertifiseringsprogrammet i Norge.

Utdanningen er godkjent av Norsk Psykologforening med 96 timer som vedlikeholdsaktivitet i spesialist - utdanningen.

For mer informasjon om utdanningen se www.psykologbehandling.no



INSTITUTE FOR MINDFULNESS - BASED
APPROACHES (IMA)

T: +49 172-2186681 **F:** +49 2151-3274665

E-post: info@institute-for-mindfulness.eu

I: www.institute-for-mindfulness.eu

INSTRUKTØR- UTDANNING I MBSR OG MBCT



INSTRUKTØRUTDANNING



Noen av emnene som dekkes i IMA's utdanningsprogram:

- a)** Deltagerkrav: Hvem er egnet for å delta i MBSR/MBCT-programmer, og hvem passer de ikke for?
- b)** Forvernsamtaler og ettervernsamtaler ved begynnelse og slutt av hvert kurs gjennomgås
- c)** Stressteori og hvordan det presenteres i MBSR.
- d)** Gjennomgang av vitenskapelig forskning angående MBSR/MBCT.
- e)** Håndtere temaer som relaterer til MBSR/MBCT, inkludert: oppmerksom kommunikasjon, håndtering av vanskelige følelser, persepsjon og stress, pleie og egenomsorg gjennom oppmerksomt nærvær, nærværstrening og kroniske smerter.
- f)** Gjennomgang og erfaring med øvelser spesifikke for MBSR/MBCT og likheter/ forskjeller mellom de to programmene,
- g)** Rollen til kursleder/instruktør i oppmerksomt nærvær,
- h)** Forholdet mellom formelle og uformelle øvelser.

Institute for Mindfulness - Based Approaches (IMA) har tilbudt MBSR - og MBCT - instruktørutdanningsprogrammer siden 2002. IMA har i dag sertifiseringsprogrammer i Tyskland, Sveits, Østerrike, Irland og Polen. Fra og med 2012 er det mulig å ta denne utdanningen i Norge. Kurslederne ved IMA er noen av Europas mest erfarne lærere og forskere innen oppmerksomt nærvær (Mindfulness). De som underviser holder et høyt faglig nivå, noe som ofte verdsettes av deltakerne.

KURSLEDERE

Nils Altner (Tyskland), Rebecca Crane (Storbritannia), Melanie Fennell (Storbritannia), Frits Koster (Nederland), Linda Lehrhaupt (USA og Tyskland), Petra Meibert (Tyskland), Katharina Meinhard - BDY (Tyskland) og Johan Tingel (Nederland).



Noen av kurslederne ved IMA



Linda Lehrhaupt, grunnlegger av IMA

UTDANNINGEN I KORTE TREKK

Utdanningen gjennomgår grundig teoretiske og praktiske aspekter ved MBSR og MBCT. Kandidatene i sertifiseringsprogrammet vil etter endt utdanning ha et særdeles godt utgangspunkt for selv å lede kurs. I løpet av utdanningen utvikler og leder man selv kurs i MBSR og/eller MBCT med egen CD og deltagerhåndbok. Kandidatene skal levere et skriftelig arbeid basert på egne erfaringer med å holde kurs.



Fysiske oppmerksomhetsøvelser



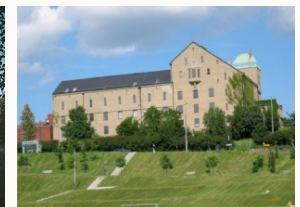
Øvelse i oppmerksomt nærvær

KURSLOKALE

I løpet av utdanningen vil vi være på to steder: Sørmarka som ligger rett i nærheten av Oslo og Oslo teatersenter som ligger på Tøyen i Oslo. Vi ber deltakerne om å overnatte på Sørmarka når vi har kurs der (samling 1, 5 og 7). Dette av hensyn til program og gruppeprosess. Når vi har samlinger på Oslo teatersenter (samling 2, 3, 4 og 6) står man helt fritt i valg av overnattingssted.



Sørmarka



Oslo teatersenter