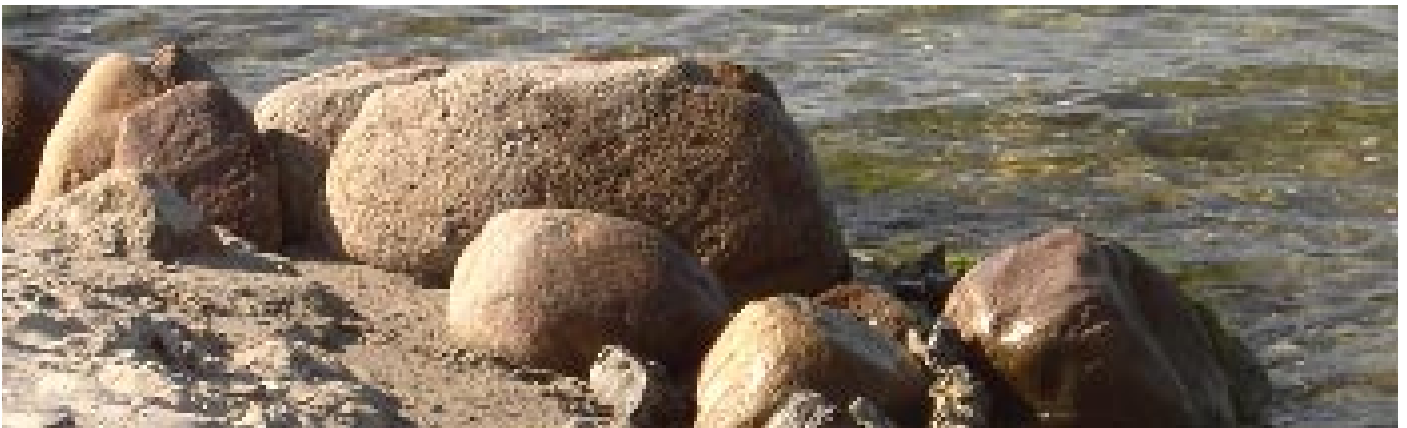


Framgång - Tillväxt - Energi

## Mindfulnessinstruktör



**Hälsoakademin Europa AB**  
Samarbetspartner med Lunds Universitet





## Mindfulnessinstruktör

### Brev från ledningen:

UTBILDNINGEN GER DIG såväl en inre som en yttre resa. Vi menar att du lär känna dig själv och utvecklar en medveten närvaro samtidigt som du skall kunna använda metodiken i din yrkesroll. Kombinationen av teori och praktik gör att du lär dig hur du skall framföra och använda dig av det du lär dig.

VI HAR PARTNERAVTAL med Lunds universitet och samarbetar med Institutionen för Service Management vid Lunds Universitet. Det innebär att studenter vid universitetet kan komma i kontakt med oss under utbildningen, bland annat genom föreläsningar och akademiska projektarbeten.

VI STRÄVAR EFTER att du skall må bra under utbildningen. Vår utbildning är baserade på de senaste forskningsrönen som vi gör tillämpbara för livet och arbetslivet. Den Kognitiva metodiken kommer hjälpa dig nå önskade resultat.

ETT KOMPETENSRÅD som består av specialister inom respektive området garanterar för att det du lär dig är väl beprövade teorier och specialistframtaget. Inhyrda föreläsare från näringsliv och universitet ger dig ytterligare kvalitetssäkring. Varje föreläsning hos oss blir spännande intressant och givande!

VI PÅ HÄLSOAKADEMIN EUROPA inte bara utbildar utan arbetar också själva med rehabiliteringsprogram, föreläsningar och klientmottagning. Vi praktiserar alltså själva det vi talar om och utbildar inom.





HÄLSOAKADEMIN EUROPA är med i nätverket ”Framgångsrika Friska Företag” som är ett nytt program som ska sammanföra kunskaper från forskning med praktiska erfarenheter från ett flertal svenska företag som arbetar metodiskt, målmedvetet och insiktsfullt för att skapa stimulerande och hälsosamma arbetsförhållanden.

VI ÄLSKAR DET VI ARBETAR MED – och den glädjen vill vi förmedla till dig och önskar att du och vi tillsammans, skall göra Sverige och Europa friskare! Tillsammans gör vi en skillnad!

Hjärtinnerligt välkommen till oss!

Optimisten kan  
inte försätta berg  
men bestiga dem



Heléne Nord  
Utvecklingschef

Desirée le Grand  
VD



UF är Sveriges branschförening för utbildningsföretagsomuppfillerhög ställda krav på kvalitet och seriositet. UF bildades 1992.



### Vad är Mindfulness?

En del av metoden är Mindfulness. Mindfulness, eller medveten närvaro som det heter på svenska, är hämtat från österländsk filosofi och bidrar till att hjälpa människor acceptera den verklighet som de för stunden befinner sig i. Syftet med att vara Mindfull är att ge oss en djupare förståelse för det komplexa och opåverkbara i vår tillvaro och hjälpa oss att se alternativa möjligheter. Medveten närvaro är en metod för att öka livskänslan och ett sätt att få ut något värdefullt ur varje stund så att vi blir mer levande och harmoniska människor. Det är en öppen och icke-dömande vakenhet inför livet som det är, oss själva som vi är, och andra som de är (Kåver, 2006).

Mindfulness, är en metod som väcker allt större intresse, framförallt vid stresshantering och personlig utveckling. Mindfulness är en evidensbaserad metod och forskning visar att metoden är mycket effektiv både vid stressreducering och terapi.

Teknikerna som främst används i mindfulness är meditation, yoga, zenbuddism och andra tekniker med syfte att nå avspänning och en bättre kroppsuppfattning. Det handlar om att bli medveten om nuet, hur man tänker och att lära sig att vila sig i själv. Att lugnt observera snarare än att reagera, analysera och värdera är en stor hjälp i mötet med alla människor. Mindfulness handlar om att vara här och nu.

På friska människor har studier visat att mindfulness medför positiva psykologiska effekter och minskad stress. Vid behandling av människor med psykiska sjukdomar kan mindfulness framgångsrikt integreras i andra behandlingsmetoder.



### Vad innebär kognitiv metod?

Kognitiv beteende terapi (KBT) är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som utgår från att människan är en tänkande varelse som själv kan påverka och förändra sitt liv (Palmkron Ragnar 2006). Med hjälp av kognitiva metoder kan man förändra handlingar och beteenden så att de blir mer funktionella för individen. Detta förändringsarbete sker på ett systematiskt, aktivt och målinriktat sätt för att förändra dysfunktionella tankemönster. KBT handlar om att skaffa sig ökad livskompetens (Ragnar Palmkron, 2006). Den kognitiva modellens ursprung kommer från Aaron T Becks teori och fokuserar på individens inre föreställningsvärld, dess värdesystem, självbilder, kognitionen och emotioner.

### Utbildningens innehåll

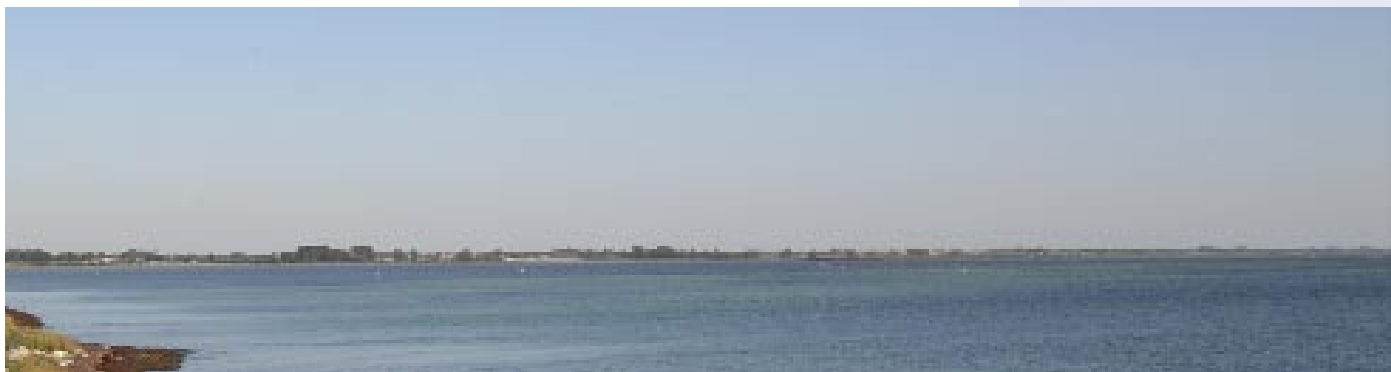
- teoretisk genomgång och fördjupning av grundläggande begrepp, metod och förhållningssätt
- praktiska övningar individuellt, parvis och i grupp
- avslappningsövningar
- träning i det individuella mötet
- aktivt lyssnande i närvaro
- att leda och starta upp grupper
- färdigheter att förmedla det centrala i mindfulness
- inblick i hur mindfulnessbaserade metoder kan användas i samband med stressproblematik

### Behörighet

Förkunskaper i form av arbetslivserfarenhet inom vård, rehabilitering, socialtjänst, personalfrågor eller arbetsmiljö. Du bör ha möjlighet att praktiskt tillämpa Mindfulness under utbildningstiden.

Utbildningen vänder sig till dig som t.ex. arbetar inom vård, socialtjänst, har ett pedagogiskt eller personalinriktat arbete och som vill bygga på dina kunskaper om metoder och förhållningssätt som verktyg i ditt möte med människor.

Alla dagar är  
betydelsefulla



### Utbildningens mål

Efter genomförd utbildning ska du ha den teoretiska och praktiska kunskapen och de verktyg som behövs för att arbetasom Mindfulnessinstruktör. Du ska kunna kartlägga tankar, känslor och beteenden på ett konstruktivt sätt i dina möten med människor. Och du har även fått lust och motivation att göra det!

### Processinriktad

Utbildningen är processinriktad. Utbildningen innehåller föreläsningar, lärarledda seminarier, fallstudier, smågruppsdiskussioner och specifik träning för att spegla den verklighet du möter i ditt yrke. Stort fokus läggs på fallstudier och deltagarnas egna erfarenheter från sitt arbete med klienter, patienter, vårdtagare, elever och medarbetare. Föreläsarna har klinisk erfarenhet samt gedigen undervisningsvana.

### Självkännedom och grupprocesser

Under utbildningsdagarna får du uppleva övningar som öka vår självkännedom, närvaro och förståelse grupper påverkan.

### Praktiska verktyg

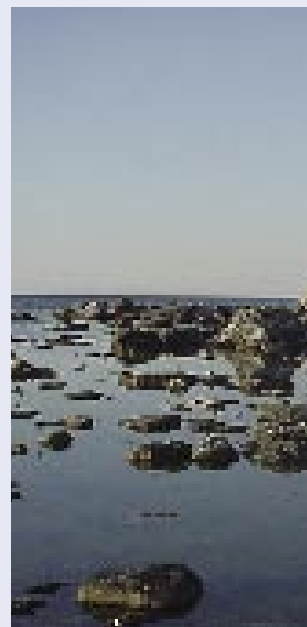
Under utbildningen får du ta del av beprövade teoretiska och praktiska verktyg som du kan använda direkt i ditt arbete och i livet.

### Utbildningstid och kostnader

Utbildningen genomförs under en termin á 15.000kr/termin exkl. moms. Varje utbildningstillfälle är en dag, vid 5 tillfällen per termin centralt i Malmö.

Priset inkluderar inte litteratur.

Deltagarna förutsätts läsa in litteraturen på distanstid under utbildningens gång.





### Krav för att bli godkänd efter genomförd utbildning

Hälsoakademin Europa har, som villkor för godkänd utbildning, fastställt en lägsta kravnivå vad avser tillgodogjorda timmar av utbildningen och. Målet är att deltagarna ska påvisa att de delar som gåtts igenom i utbildningen har kommit till insikt och kan tillämpas för att hålla en hög standard.

## Mindfulnessinstruktör kursdatum i Malmö

2009

Maj	12
Juni	2
Augusti	11
September	15
Oktober	6



Gör dig själv  
glad varje dag



### Kognitiv metodik som en röd tråd

Att arbeta med den Kognitiva metodiken har erkänt goda och väl dokumenterade effekter. Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU, har gjort en undersökning där effekter av kognitiv beteendeterapi har utretts. Rapporten visar att kognitiv beteende terapi är lika effektiv som läkemedelsbehandling vid de mest förekommande typerna av psykisk ohälsa.

En studie som gjorts vid Stockholms Universitet undersökte hur stress kan motverkas i arbetslivet på ett tidigt stadium, utifrån kognitiva och beteendeterapeutiska tillämpningsmetoder. Studien visade att de som deltagit i undersökningen var genomgående nöjda med de kognitiva metoderna som de fått ta del av och upplevde att de fått ökad medvetenhet om det egna stressbeteendet med hjälp av alternativa tankar och beteenden.

Andra fysiska och psykiska symtom som framkommer vid utbrändhet och kan lindras med hjälp av kognitiva interventioner är t.ex. värk i kroppen, mag- och tarmproblem, trötthet, energilöshet, sömnstörningar, koncentrationssvårigheter minnesstörning, nedstämdhet och skuldkänslor.

Sjukskrivningarna till följd av psykisk ohälsa i Sverige kostar miljardbelopp varje år. Med utgångspunkt i tidigare nämnda studier bör organisationer som använder sig av kognitiv metod och Mindfulness i sitt arbete med de anställda minska sjukskrivningar och annan frånvaro, vilket i sin tur gynnar samhället, individen och den organisation där individen arbetar.

Hjärtat är  
lyckligast när  
det slår för andra



### Våra föreläsare:



#### Heléne Nord

Utvecklingschef på Hälsoakademin Europa. Författare till ”Skapa en kärleksaffär till livet” och ”Livscoaching”. Certifierad Transaktionsanalytiker och psykodynamisk inriktning steg ett. Executive Master of Service Management. PTSTA handledare och utbildare i Transaktionsanalys. ECP European Certificate of Psykotherapy.



#### Desirée le Grand Ask

Executive Master of Service Management. Personanalytiker med inriktning på Stresshantering. Livscoach med internationell affärs erfarenhet. Författare och uppskattad föreläsare i näringslivet inom Stresshantering och Kommunikation. VD Hälsoakademin Europa AB



**Slutord:**

Välkommen till oss på Hälsoakademin Europa! Vi ser fram emot en spännande och givande tid tillsammans.



**Heléne Nord**

Certifierad Transaktionsanalytiker PTSTA(P)  
Utvecklingschef Hälsoakademin Europa

# Du är din framtid!

## Hälsoakademin Europas ledning



**Helene Nord**  
Utvecklingschef  
Master of Service Management  
Certifierad  
Transaktionsanalytiker

**Desirée le Grand**  
VD  
Master of Service Management  
Personanalytiker med inriktning på stresshantering



Varumärkes bild av fotograf Rose-Marie Borgström, Polyfoto Trelleborg

## Hälsoakademin Europas kompetensråd



**Kerstin Thunberg**  
Fil.dr och leg. psykolog, specialist på organisationspsykologi. Har byggt upp och lett en rehabiliteringsverksamhet.



**Gabrielle Gauthier-Hernberg**  
Leg läkare, inriktning på friskvård och rehabilitering.



**Eva Wijkström**  
Sjuksköterska och gestaltterapeut. Bred smärtrehabiliterings- och psykosomatisk medicin erfarenhet.



**Anders Karlsson**  
Socionom. Specialist på sysselsättnings- och rehabiliteringsfrågor.



**Caroline Thott**  
Leg. Sjukgymnast & Ergonom. S.A.F.E-utbildad. Gedigen rehaberfarenhet.



**Fredrik Ask**  
Civilekonom VD  
Internationell affärs erfarenhet. Förhandlings- och säljtränings expert.



**Anette Green**  
HR-chef med erfarenhet från industri- och tjänsteföretag även arbetsrätt.



**Alf Näslund**  
Marknadsdirektör och Kreativ Chef. Gedigen näringslivserfarenhet på ledningsnivå.