



Efteruddannelse i Mindfulness Baseret Integrerende Metode - MBIM

Overblik

Dette kursusforløb på i alt 15 hele dage fordelt over 1. år, er en mulighed for intensiv undervisning og efteruddannelse for mennesker der ønsker at anvende meditations- samt mindfulness- færdigheder og teknikker, i såvel deres professionelle virke, som personlige liv.

Forløbet er inddelt i 5x3 dages moduler (fredag til søndag) og forløber fra januar 2024 til november 2024. Se datoer og struktur på hjemmesiden og nedenfor. Efteruddannelsen er udformet som et års-kursus og der udstedes kursusbevis efter gennemførslen. Kurset giver deltagerne indgående kendskab til mindfulness og meditation, og inviterer deltagerene til at tilegne sig mindfulnessfærdigheder og integrere mindfulness, som en del af sin tilværelse og livsindstilling, for herefter at kunne bringe indstillingen i mere autentisk anvendelse, i sit personlige som professionelle virke.

Efteruddannelsen giver samtidig deltageren mulighed og grundlag for- og kompetencer til, at anvende og videregive specifikke mindfulness- og nærværstrænings-øvelser til andre på arbejdspladsen - altså i forbindelse med sit professionelle virke.

Kurset kan samtidig følges af privatpersoner, der ønsker et mere intensivt, bredere og uddybende mindfulness-meditationsforløb, end et traditionelt 8 ugers MBSR/MBCTprogram kan tilbyde.

Målgruppe

Efteruddannelsen er i særlig grad orienteret mod mennesker, der arbejder indenfor områder med undervisning, pædagogik, fysisk- og psykisk sundhed, ledelse, arbejdsmiljø og indenfor indsatsområdet Mental Sundhed. Det vil nærmere betegnet kunne anvendes hvor der stilles krav til, at man bringer sin egen personlighed i spil, i udøvelsen af sin profession.

Forløbet orienterer sig mod professionelle i den offentlige- eller private sektor, hvor menneskelige-, kreative, og/eller organisatoriske udviklingsprocesser er i fokus. Det kan være i sammenhænge hvor hverdagen er uforudsigelig og stiller høje krav til den enkeltes 'mentale og følelsesmæssige sundhed/robusthed'.

Efteruddannelsen henvender sig således til mennesker med ønsker om, at anvende og inddrage mindfulness- kompetencer og færdigheder, både til gavn og glæde for sig selv, samt til glæde og gavn for de sociale sammenhænge man indgår i samt for helheden. Dette kan også udtrykkes som intentioner på 3 niveauer - individuelt, socialt/relationelt og globalt.

Sigtet med Efteruddannelsen

For ca. 100 år siden skrev William James nedenstående citat, omkring ønsket om et fakultet' - der kunne træne dét, bevidst at bringe opmærksomheden tilbage til et tilstedevær i nuet, fremfor den vandrer hvileløst omkring, som selveste roden til styrkelse af den menneskelige dømmekraft, karakter, og viljesdannelse...

“The faculty of voluntarily bringing back a wandering attention, over and over again, is the very root of judgement, character, and will... An education which should improve this faculty would be the education par excellence”

William James, 1890/1923, p.424

Dette er helt i tråd med intentionen med dette forløb.

Mindfulness er ikke løsningen på alle verdens problemer, men mange menneskers erfaringer og forskningen viser os, at det meget vel kunne være et særdeles effektivt supplement, til at skabe en form for modgift af forebyggende karakter, mod mange af de udfordringer og lidelser der hører det almindeligt levede liv til, samt de lokale og globale udfordringer med mange kriser (klima, energi, sundhed, økonomi).

Sigtet med forløbet er, at deltagerne gennem meditative færdigheder og træning, og heraf supplerende måder at forholde sig til livet, sig selv og andre på, tilegner sig forebyggende, opbyggende og mere hensigtsmæssige livsstrategier, til gavn for såvel det professionelle som personlige liv. En dybere personlig forankring og centrering, som kan udvide, understøtte og øge deltagerens evner til at indgå i relationer med sin omverden på - heriblandt sig selv.

Udsprunget af 'denne træning', åbnes muligheder for større kendskab til sindets grundvaner og i højere grad at øge sin mentale- og følelsesmæssige fleksibilitet og vågne bevidsthed. Herved øges muligheden for bl.a. at nedsætte graden af automatiske vurderende og dømmende sindsvaner, der ofte kan hindre os i at få det liv vi i virkeligheden ønsker os, samt fastholde os selv i uhensigtsmæssige vanebetingede handlemønstre. Endvidere kan en sådan øget 'indre forankring' samtidig være en kilde til dybere kontakt indadtil - ind mod sin egen essens og deraf oplevelse af forøget livskvalitet samt øget kendskab til egen livsretning og livsformål. En øget parathed og villighed til at møde livet - på livets betingelser - og evne til at 'lede sit eget liv', som forudsætning for 'at lede andre'.. At have hjerte for sig selv og andre.

Konkret er formålet med efteruddannelsens opbygning, at udvikle meditative kompetencer og mindfulnessfærdigheder i arbejdslivet og til glæde i dagligdagen. Nærværstræningen og kurset er således for dig, der ønsker at:

- blive mere bevidst om, 'hvad og hvem du allerede er', og udvikle veje til dybere indre ro og stabilitet i sindet samt opnåelse af øget mental sundhed og trivsel.
- Styrke din kommunikation, nærværsevne, selvopmærksomhed, effektivitet, beslutningsevne, relationskompetence - mod øget empatisk rummelighed og medfølelse.
- Få redskaber til i højere grad at observere hvad 'der er i spil i de daglige situationer, så du kan handle mere bevidst og dermed arbejde ud fra et mere meditativt og

bevidsthedsmæssigt udgangspunkt med andre. Desuden indføring i forskning og viden på området.

- At erhverve sig erfaring med - og viden om - mindfulness og meditative kvaliteter og redskaber, og lære om at formidle dele af dette til andre på arbejdspladsen.

Forskningen har gennem de seneste 20-30 år har som antydnet ovenfor, påvist at evnen til at være mindful - forstået som dét at være bevidst, udømmende opmærksom i nuet - er en potent modgift til mange former for psykofysiologiske lidelser som stress, udbrændthed, følelsesmæssig uligevægt, depression, uro, og kroniske smerter (Astin, 1997). Det har ligeledes vist sig at den professionelles egen meditations- og mindfulnesspraksis, har målbare effekter i arbejdet med andre, eks.vis i skoler (Napoli, 2004), Endelig har en række erfaringsbaserede og neurovidenskabelige undersøgelser af mediterende, påvist positive ændringer af både hjerne- og hjertefunktion, samt immunsystem (Davidson m.fl., 2003).

Indhold og selve træningen

Indholdet vil variere mellem teoretiske oplæg og oplevelsesbaserede praktiske øvelser. Undervisningsformen er dialogbaseret og det forventes at deltagerne besidder en villighed til at være personlige og til at dele sine erfaringer fra såvel træningen, processen og almene livserfaringer. Til åbning og understøttelse af de personlige erfaringer med mindfulness og meditative kvaliteter, som er forudsætningen for senere hen at kunne inddrage disse i arbejdsøjemed, vi vi bl.a. øge den kropslige bevidsthed og kontakt, herunder åndedrættet -og derigennem (gen)etablere veje til dybere kropsnærvær og følelsesmæssig balance og kontakt indadtil. Vi vil hermed kunne åbne op til højere grad af bevidst nærvær og derved muliggøre erkendelser af sindets natur og afdække egne vanebetingede mønstre, der kan hæmme vores muligheder for at handle proaktivt.

Udviklingsvejen kan som Jens-Erik Risom har formuleret det, beskrives som **viden om.., fortrolighed med..**, og sidenhen **tillid til** mindfulness- og meditativ praksis.

Derigennem vil vi øge opmærksomhedsklarheden, fokuseringsevnen, den mentale spændstighed og fleksibilitet, til gavn for bæredygtige handlinger og beslutninger i livet.

Vi vil endvidere stifte bekendtskab med det evidensbaserede **HeartMath** meditationssystem (stressreciliens), som én af mange tiltag, indenfor den moderne anvendelse af meditative færdigheder/teknikker og praksisformer.

Vi vil således langsomt arbejde os ind mod 'mindfulnessindstillingen', som værende en supplerende måde at have sit sind på - og dermed en supplerende måde at træde ud i livet på - mere bevidst og nærværende - mere fri af 'automatiske tanker' og hæmmende reaktioner og ubevidste impulser - til bedre livsnavigation - livs-ledelse.

“Sand frihed og ophør af lidelse er at leve på sådan en måde, som om du fuldstændig havde valgt, hvad du end føler eller oplever i dette øjeblik. Denne indre harmonisering med nuet er lidelsens ophør.” Echart Tolle - 'Nuets kraft' 2004

Praktisk og Teoretisk

Primære teoretiske tilgange (Med forbehold for ændringer)

- Teori U - Otto Sharmar,
- 'Lev med livets katastrofer' Jon Kabat-Zinn,
- Empatisk rummelighed og Inklusion -følelsesmæssig intelligens, integration og resonans. (Richard Davidson 'Din hjernes følelsesmæssige liv')
- Meditativt-nærvær og essens (Jens-Erik Risoms bøger: 'Nærværsmeditation', 'Mindfulness i liv og arbejde')
- 'Bliv hel' (Heal thy self) af Saki Santorelli
- Ubevidst Intelligens - Ole Vedfelt, 'Kybernetisk Psykologi og Integreret Psykoterapi'
- Diverse relevante artikler.

Praktiske tilgange

- 8 ugers MBCT/MBSR forløbet over 8 mdr. Det forskningsbaserede program.
- Essentiel mindfulness og meditation - Meditationstræning gennem forskellige fokuseringsøvelser ind mod sin egen essens.
- Energetisk kontakt - Yoga, kropsarbejde og kropsbevidsthed - energi og vitalitet.
- Brug af indre øvelser til balancering, centrering og gennemstrømning.
- Udforskning af hjertets intelligens og den meditative kontaktmulighed.
- **HeartMath** meditationssystemet og anvendelse af div. opmærksomhedsteknikker.

Mellem kursusgangene vil der være let grad af selvstudier i form af læsning af udvalgt litteratur, regelmæssig krops- og procesarbejde. Undervisningen foregår i en afslappet og støttende atmosfære.

Efteruddannelsens modulers struktur, forløb, varighed og datoer.

Datoer: **Hold 7- Modul 1. 2024:** 12.-14. januar **Modul 2.** 05.-07. april, **Modul 3.** 14.-16. juni, **Modul 5.** 06.-08. september **Modul 5. 01.-03.** november. Modulerne ligger i weekends, fredage, lørdage og søndage, Fredage kl. 8.30 - 16.00 Lørdag og søndage 8.30 til 16.00

Forplejning og øvrige udgifter:

Der vil være kaffe, the og snacks til de korte pauser. Let morgenbrød vil forefindes. Frokost kan købes i de tilstødende gader i Holbæk eller medbringes selvmod merpris efter nærmere aftale eller medbringes selv.

Der må påregnes ekstra udgifter til evt. køb af bøger/litteratur. Svarende til ca. kr. 2500.-

Sted

Undervisningen foregår i MindfulnessCenterets lokaler, Nygade 3 2.sal 4300 holbæk. 3 minutters gang fra togstationen og busser. Der er gode muligheder for parkering nær ved.

Efteruddannelses-Bevis - MBIM

Der udstedes kursusbevis efter endt deltagelse. Beviset udstedes ved minimum 85% fremmøde.

Pris

NYT - Deltag gratis på ét af Mindfulnesscenterets 8. ugers MBSR/MBCT kurser som en del af forløbet, enten før, under, eller efter selve forløbet. Det er ikke en forudsætning af have deltaget forinden. Efteruddannelsen i MBIM kan betales i 5 rater eller på én gang. Hvert modul/rate koster kr. 3800.- Betales hele kursusafgiften ad én gang er den samlede pris 17.000.- For fradragsberettigede tillægges moms. Der kan opnås rabatter ved specielle forhold, eks.vis hvis flere medarbejdere fra samme arbejdsplads ønsker at deltage. Kontakt gerne ut. for nærmere dialog omkring din/jeres situation, ønsker og behov.

Baggrund for efteruddannelsen

I en tid, hvor vi oplever globale forandringer, og dermed udfordringer, i en hast og et omfang, der næppe er set hidtil i historien, er det helt oplagt og forventeligt at dele og områder i menneskelivet og de kulturer vi medskaber og omgiver os med, enten må bryde sammen, eller om muligt – samles om noget fælles. Mange taler om en uundgåelig cyklus eller paradigmeskifte, men også om 'nødvendige processer', som følge af vores vestlige livs-førelse. Der er mange globale, lokale, sociale og individuelle kriser, der udspiller sig for øjnene af os - og i os, hvilket øger behovet for øget bevidsthed omkring vores indre bæredygtighed/klima, som forudsætning for at kunne tage vare på vores ydre klima og ophav - kloden.

Disse forhold sætter sig også igennem i uddannelsessektoren, sundhedssektoren, i den offentlige sektor samt i erhvervslivet. Der synes at være en virkelighed og oplevelse af nye typer af udfordringer, der ikke hidtil har været muligt at finde langsigtede og bæredygtige løsninger på.

De senere års forskningsresultater og deraf målte effekter af en decideret 'nærværstræning' (mindfulness) - og dennes positive indvirken på menneskelivet, såsom *Mental Sundhed's indsatsen, psykofysiologiske aspekter i form af stress, angst, kroniske smerter, opmærksomhedsforstyrrelser (ADHD), meningsløshed og depression, skaber øget interesse for også at integrere mindfulnessfærdigheder og teknikker i skoler samt i øvrige pædagogiske- og familierapeutiske sammenhænge, hvor læring, udvikling og social dannelse er i fokus.

Desuden har forskningen også peget på effekter i relation til det psykiske arbejdsmiljø og træningen til fremme af et øget bevidst nærvær kan forbedre menneskers evne til innovation, kreativitet, fokuseringsevne, kommunikation, relationskompetence, social dannelse, beslutningstagning, præstation, effektivitet og autenticitet m.m. Der peges endvidere på samspil mellem mindfulnesspraksis over tid, og en dybere værdibevidsthed, etik, medfølelse, empatisk rummelighed (inklusion), og samhørighedsfølelse.

Dette danner således baggrund for denne mindfulness-baserede efteruddannelse.

Leder af efteruddannelsen og underviser

Undervisningen varetages af Allan Ulrich Thomsen, der er stifter og erfaren og veluddannet underviser og Certificeret Mindfulnessinstruktør & Meditationsformidler fra Skolen For Anvendt Meditation. Desuden certificeret **HeartMath** stresscoach. Uddannet MBSR – lærer ved Dansk Center For Mindfulness DCFM - Århus Universitet samt Psykoterapeut MPF fra Vedfelt Institutet.

"Mindfulness er en universel menneskelig evne - en måde at være opmærksom på - som kan kultiveres, opretholdes og integreres i dagligdagen gennem en dyb undersøgelse, der som brændstof har en regelmæssig meditationspraksis. Dens centrale formål er at afhjælpe lidelse og afdække vores sande natur" (Jon Kabat-Zinn, Ph.D. og Saki Santorelli, Ed.D., M.A.)

Udtalelser fra tidligere/nuværende deltagere på efteruddannelsen

Jeg startede i MindfulnessCenteret på et intensivt 8-ugers MBKT/MBSR hold, og det blev jeg meget begejstret for. Jeg er derfor fortsat på den 1-årige uddannelse, da jeg kan bruge en del af 'teknikken' i mit job som arbejdsmiljøprofessionel – og samtidig er meditationen med til at forebygge stress og fastholde god energi i mit private liv.

Allan Ulrich er en vidende og inspirerende underviser, og de fysiske rammer i Mindfulnesscenteret er perfekte til formålet.

Thomas Milfeldt – 2015

“Jeg vil gerne anbefale MindfulnessCenterets 1-årige kursus/efteruddannelse, til andre sundhedsfaglige som beskæftiger sig med mennesker, ramt af smerter eller anden vedvarende sygdom. Kurset giver et veldokumenteret og kraftfuldt redskab til den mentale håndtering af smerter og andre stresspåvirkninger. Undervisningen foregår i et trygt og fortroligt miljø, og sammensætningen, af et hold, med vidt forskellig baggrund, har givet mig et ekstra stort udbytte. Allan er en meget kompetent formidler og er som underviser knivskarp, empatisk og nærværende.

Læringsprocessen i Mindfulness går gennem deltagerne selv, og som en uvurderlig ekstra gevinst, har jeg fået et redskab til dybere personlig indsigt og tilstedeværelse i mit eget liv.

Jeg er dybt taknemmelig, for det udbytte jeg allerede har fået og giver kurset min varmeste anbefaling.

” For mig er mindfulness blevet en rejse mod større indsigt og tilstedeværelse –

Og det er uden tvivl, en af de vigtigste rejser jeg har gjort i mit liv”

N. S. Meyer. Cand. Manu. Kiropraktor. Konsulent ved Kiropraktorerne Efteruddannelse – 2015

Da jeg tilmeldte mig Allans mindfulness efteruddannelse, var det med henblik på, at få mere nærvær og tilstedeværelse i mit liv efter et stress-kollaps.

I de tre måneder der er gået, har jeg fået mange gode redskaber, såsom åndedrætsøvelser og forskellige meditations måder.

Jeg er godt i gang med min egenpraksis, og har fået mulighed for at ” stille mig i ly af virkeligheden, for at vende tilbage og se tingene på en ny måde”.

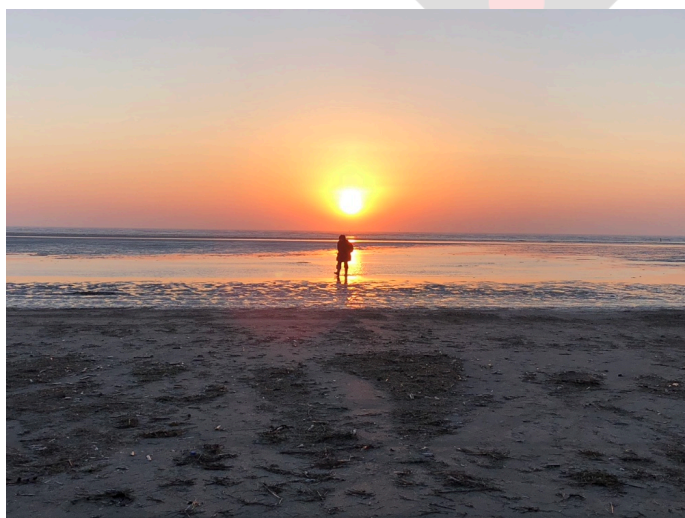
Jeg er taknemmelig for at Allan lige krydsede min vej, for at give mig ny viden, i form af teori, praksis og skønne omgivelser at udfolde mig i.

Specielt er noget af det jeg sætter størst pris på, alt den praksis vi har øvet i løbet af de dage vi er på uddannelse.

Det er en uddannelse jeg på sigt vil bruge i mit virke som pædagog med egenpraksis..

Jeg kan varmt anbefale at du tager en uddannelse hos Allan 🙏

Betina – 2015



Allan Ulrich Thomsen - 2019