

Studieplan nr. 12516 Mindfulness

Minst 4 deltakere

4–30 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål(K), ferdighetsmål(F) og/eller holdningsmål(H)

K- Deltakerne skal få kunnskap om hva oppmerksomhetstrening er og hvordan dette kan hjelpe til å håndtere eget stress og til ikke å la seg bli negativt påvirket av vanskelige situasjoner

F- Deltakerne skal lære metoder for å stå i situasjoner som kan oppleves som overveldende og utvikle egenstyrke til å håndtere stress i hverdagen

H- Utvikle en Jeg kan -holdning

Målgruppe

Medlemmer i funksjonshemmedes organisasjoner og andre interesserte

Kursinnhold

Hva er mindfulness

Bodyscan

Sittende og gående meditasjon

Pusteankeret

SOUL (Stopp Observere Akseptere La gå)

Ressurser

Lærebøker

Andre ressurser

Lydbok - CD av Andries Kroese (inkludert i kurset)

Arbeidsmåter og organisering

Fellesundervisning

Gruppearbeid

Andre arbeidsmåter/organisering

Kurset kan organiseres som nettbasert undervisning

Praktiske øvelser med teoriene bak dem, gruppeprosesser, teori rundt stressfenomenet. Undervisning i praktiske øvelser. Noe om selvutvikling og Joharis vindu

Undervisning om endrings sirkelen (fra endringsfokusert rådgivning)

Tilpassing av materiell, lokaler og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kurslutt

Kursbevis

Krav til lærer/instruktør

Kursleder må ha kompetanse i å jobbe med folk som har psykiske lidelser. Bør være godkjent instruktør i MBS (Mindful Based Stress-reduction)