



Mindfulness i liv og arbejde

Mindfulness i liv og arbejde vil give mulighed for at stoppe op, restituere og lære redskaber til, hvordan du kan skabe bedre betingelser for dit eget mentale helbred og din trivsel i dagligdagen.

INDHOLD:

I en travl hverdag tager mange behandlere hver dag stilling til og afhjælper smerter hos andre. Det kræver et personligt overskud at være til stede for hver eneste patient, og er overskuddet ikke tilstede, kan der over tid være risiko for at "brænde ud".

Mange sundhedsfaglige personer er nok bedre til at passe på andre, end til at passe på sig selv.

Kurset vil give mulighed for at stoppe op, restituere og lære redskaber til, hvordan du kan skabe eller genskabe bedre betingelser for dit eget mentale helbred og din trivsel i dagligdagen.

På kurset vil der blive arbejdet med evidensbaseret mindfulness-træning i teori og praksis. Kurset præsenteres med udgangspunkt i øvelser og teknikker fra programmerne mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR) og mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT).

De mentale øvelser i mindfulness-træningen kan føre til øget nærvær, forbedret livskvalitet og velvære, og samtidig hjælpe til en mere balanceret, venlig og accepterende indstilling – både over for dig selv og andre.

Mindfulness-træningen suppleres med undervisning om stress, perception og kommunikation.

Der vil blive arbejdet med praktiske eksempler, guidede øvelser og oplevelsesorienterede læringsmetoder, der illustrerer sammenhængen mellem krop, tanker og adfærd under stress og andre former for psykisk ubehag.

Som forudsætning for tilmelding til dette kursus, må du være indstillet på at arbejde med dig selv, forstået som villighed til at træne egen evne til at være bevidst nærværende i relation til det, der foregår i krop, følelsesliv og tanker.

MÅL:

At skabe øget opmærksomhed på mental balance og sundhed hos kiropraktorer.

UNDERVISER:

Jacob Piet, psykolog, ph.d.

Jacob Piet har fungeret som behandler og konsulent på forskningsprojekter om mindfulness og har gennem flere år undervist professionelle i træning og formidling af metoden. Siden 2013 har han sammen med Lone Fjorback været ansvarlig for uddannelse i MBSR ved Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet.

Han er forfatter til en række faglige artikler, bøger og bogkapitler om mindfulness, og han underviser hvert år på MBSR-uddannelsen ved Center for Mindfulness i USA.

Jacob Piet har modtaget omfattende professionel træning i mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) gennem to længerevarende ophold ved Center for Mindfulness, Massachusetts Medical School, ledet af Jon Kabat-Zinn og Saki Santorelli, grundlæggerne af MBSR.



Jacob Piet

FAKTA

| | |
|--------------------------|---|
| SPROG | Dansk |
| UNDERVISER | Jacob Piet |
| KURSUSLEDER | Nanna Sønderkær Meyer |
| FORM | Plenum og interaktiv undervisning |
| ANTAL DELTAGERE | KUN 24 pladser |
| DATO OG TID | Fredag den 25. september 2020 kl. 10.00-17.00 Lørdag den 26. september 2020 kl. 9.00-16.00 |
| STED | Hotel Vejlefjord Sanatorievej 26 7140 Stouby |
| PRIS (pr. person) | Kursus DKK 4.400,- Kursusprisen er inkl. forplejning i løbet af dagen. Enkeltværelse DKK 1.145,- Dobbeltværelse pr. pers. DKK 888,- Middag inkl. vin og kaffe DKK 685,- |
| TILMELDING | Senest fredag den 21. august 2020 |
| KOMPENSATION | Det er muligt at anmode om kompensation for fredag den 25. september 2020 |
| REGISTRERING | Kurset registreres i kategorien: Kommunikation: 14 timer |