

Kursus i mindfulness



1 dags kursus

At være mindful vil sige at være opmærksom med vilje på det der sker omkring os og inde i os, samt vores reaktioner på det vi oplever. Uden at dømme eller kritisere os selv eller andre.

Mindfulness meditation er en metode til at berolige sindet, ved at være opmærksom på det der foregår fra øjeblik til øjeblik. Denne praksis hjælper med, at genopbygge og bevare en følelse af personlig balance og at udvikle de nødvendige færdigheder til at undgå følelsesmæssig og fysisk nedbrydning. Dette er vigtigt ikke kun for personer, der står i stress-relaterede omstændigheder, men også for personer, der ønsker at undgå fysisk eller professionel udbrændthed.

Vores hverdag kan være præget af travlhed, dårlig samvittighed, kritik og bedømmelse og ofte befinder vi os et andet sted i tankerne, end dér hvor vi fysisk befinder os. Ved at benytte mindfulness kan vi finde hen til en tilstand hvorfra vi lettere kan løse problemer og træffe fornuftige valg.

Det er nødvendigt at drage omsorg for os selv, på samme måde som vi er opmærksomme på behovene hos vores kollegaer. At kunne afbalancere følelsesmæssige krav er en kunst og afgørende for vores professionelle sundhed og levetid.

Programmet opfordre deltagerne til at indtage en aktiv rolle i forhold til deres egen sundhed og velvære.

Indhold og formål.

Mindfulness-terapeut Christin Illeborg introducerer denne dag Mindfulness, som en teori og en praksis. Der vil blive forklaret hvad mindfulness er, hvor det kommer fra, hvordan det bruges i dag og hvordan vi konkret kan bruge det i hverdagen og på arbejdet.

Der vil blive trænet mindfulness teknikker og der vil være øvelser og plads til selvrefleksion.

Vi lærer bl.a. at stoppe op i anspændte eller stressede situationer, så det bliver nemmere at agere roligt og koncentreret, når vi støder på udfordringer. Formålet er at hjælpe til at bryde gamle reaktions mønstre og etablere nye, der kan skabe mere ro, glæde og fokus i hverdagen.

Vi gennemgår metoder til at:

- Fokuserer og være nærværende
- Træde ud af tanke mylder
- Lytte til vores krop og sind
- Forholde os anderledes til pressede situationer
- Opleve mere glæde på arbejdet og derhjemme.

Deltagerne vil opnå et ret indgående indtryk af hvad Mindfulness er, og hvordan meditation opleves og anvendes, og blive inspireret til hvordan de kan komme dybere i denne praksis, hvis de ønsker det.



Christin Illeborg
Mindfulness terapeut MBCT. Speciale i stress.

Christin Illeborg har 12 års meditationserfaring bag sig og har gennem flere år trænet Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi, hos bla. Mark Williams, University of Oxford. Hun underviser regelmæssigt grupper i Mindfulness-Baserede Stress Reduktion (MBCT) og mindfulness EAT (Eating Awareness Training) programmer for overspisere, hvor den praktiske træning er bærende.

Hun tilbyder også terapeutiske samtale forløb og coaching.

Christin har ledet workshops hos bla. PFA, Novo Nordisk, TV2, Den Danske Filmskole, Halbye og Kaag, Dansk Journalist Forbund.

Christin er desuden uddannet Dynamic Yogalærer hos Godfrey Devereaux (F) og Filmklipper fra Den Danske Filmskole.

www.christinilleborg.dk

Historik.

Mindfulness-Baseret Stress Reduktion blev udviklet af Jon Kabat-Zinn, Ph.D. og kolleger i 1979, ved University of Massachusetts Medical Center.

Denne forskning er videreudviklet til Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi i forhold til at undgå at falde tilbage i depression, af bla. Proff Mark Williams ved University of Oxford.

Disse 8 ugers programmer har forbedret hundredvis af deltageres evne til at leve med og håndtere kroniske smerter, sygdom, stress relaterede forhold, og andre belastninger af hverdagen. Ved at lære at deltage aktivt i egen håndtering af sundhed og velvære, rapporterer mange deltagere, de er bedre i stand til at håndtere stress, frygt, vrede, angst og depression både hjemme og på arbejdspladsen.