

Mindfulness for psykologer 2021

Værdi og formål

Det er kursets udgangspunkt, at mindfulness er værdifuldt i psykologers arbejde.

Det er værdi, der opstår med psykologens bevidste, rummelige og empatiske nærvær. Og værdi der opstår i takt med at mindfulness formidles af psykolog til klienten.

Mindfulness, bevidst nærvær danner ramme om psykolog/klientrelationen, der inviterer klienten til tryghed, åbenhed, medfølelse, kreativitet og ikke mindst mod.

Mod til at handle på dét, der giver mening at handle på. Mod til at sige fra. Eller til. Mod til at tage vigtige værdifulde skridt, selv om det har en pris.

Mod til accept – med den effekt og de konsekvenser det har.

Målgruppe og indhold

I terapi (uanset metode), supervision (uanset metode), udredning eller andre psykologfelter, har det stor betydning for klienten (i bred forstand) at være i samspil med en psykolog, der tilbyder venlig, medfølelse og undersøgende nærvær og kontakt. Det er i det nærvær, i den kontakt, at klienten bliver tryk ved at åbne sig, opnår selvindsigt og finder sit mod til at bevæge sig. Eller stå fast.

Det første skridt er, at psykologen er mindful. Derfor er skelettet i kurset et MBKT, mindfulness forløb, der har til hensigt at kursisterne opbygger en mindfulnesspraksis.

En praksis der træner, og udvikler, det bevidste, rummelige, medfølelse nærvær. Denne del af kurset handler om, at kursisten bliver mere og oftere mindful.

Som kurset skrider frem, i takt med kursisternes indføring i mindfulness, undervises i hvordan mindfulness kan anvendes i det psykologiske arbejdsfelt.

Overføring til den enkelte kursists konkrete praksis sikres gennem øvelser, træning og supervision.

Det vil sige, at kurset veksler mellem

- Undervisning i mindfulness og i formidling/anvendelse af mindfulness.
- Træning af ny læring gennem øvelser
- Supervision med henblik på en faglig implementering og forsvarlig brug af mindfulness i arbejdet som psykolog

Bemærk at Ida Friis, Psykomotorisk Terapeut, yoga- og meditationslærer er medunderviser på dette forløb

Ida arbejder til dagligt med klienter med blandt andet stress, angst og depression. Hun har en mere kropslig tilgang til mindfulness, og mener at kroppen ikke kan lyve - og derfor er vigtig at lytte til.

Du kan læse om Ida her (siden er under opbygning): <https://www.idafriis.com/>

Forventning til kursisterne

Det forventes, at kursisterne træner mindfulness jævnligt, helst dagligt for at skabe de bedste betingelser for at lære de opmærksomheds- og bevidsthedsteknikker, der undervises i.

Kursisterne modtager titler på bøger, der forventes læst inden kursets start.

Kursisterne formulerer mod slutningen af forløbet et refleksionsnotat, der afspejler den værdi og læring kurset har tilført psykologarbejdet.

Notatet skal fylde min 3 A4-sider og skal godkendes af underviser, hvis kursisten ønsker et deltagerbevis.

Tidspunkter i 2021

Torsdage fra kl. 4.3, 18.3, 8.4, 22.4, 6.5, 20.5, 3.6 og 17.6

Der er en times frokostpause fra 12-13.

Sted

Resonans, Frederiksgade 74e, 1.th., 8000 Aarhus C.

For at overholde aktuelle Corona-retningslinjerne flyttes kurset muligvis til et større lokale.

Pris

15.000 kr. + moms, inkl. frokost, kaffe, te, frugt og kursusmateriale (bl.a. lydfiler)

Tilmelding sker ved at sende en mail på email@psykskytt.dk med ønske om deltagelse og betaling af depositum på 5000 til konto i Nordea: reg. nr. 2267, konto: 0741917998. Depositum overføres senest 27.11.2020.

Resten af kursusudgiften betales 18.12.2020.

Undervisere

Jakob Skytt, Cand. Psych, aut., uddannet fra Skolen for Anvendt Meditation:

<https://anvendtmeditation.dk/>

Ida Friis, Psykomotorisk Terapeut, yoga- og meditationslærer:

<https://www.idafriis.com/>

Kontakt mig via:

Tlf.: 41 66 68 42

Mail: email@psykskytt.dk