



# Mindfulness for psykologer 2021

Program og litteraturliste

8 hele dage fra 9-16

## Dag 1. Bevidst nærvær og automatpilot

4.3.2021:

Velkomst og program

Introduktion til mindfulness i psykologien

Det personlige træningsprogram

### Litteratur

**John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal (2014):** *Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression*. København: Hans Reitzels

**Jon Kabat-Zinn (2014):** *Lev med livets katastrofer*. København: Dansk Psykologisk Forlag A/S

## Dag 2. Mindfulness og kroppen

18.3.2021

Nærvær via opmærksomhedsforankring i kroppen

Kroppen i psykologien

### Litteratur

**Jon Kabat-Zinn (2005):** *Comin To Our Senses*: Little, Brown Book Group

**Bessel Van Der Kolk (2019):** *Kroppen holder regnskab*. Aarhus: Klim

### Dag 3. Samle det spredte sind

8.4.2021

At samle bevidstheden via opmærksomt nærvær

Opmærksomhedens vandrende natur og bevidst fokusering

#### Litteratur

**Jon Kabat-Zinn (2000):** *Lige meget hvor du går hen, er du der.* København: Borgen

### Dag 4. ACT og mindfulness

22.4.2021

Møde ubehag med bevidst, venlig accept i stedet for kamp

Samle sindet om værdier

Defusion og psykologisk fleksibilitet

#### Litteratur

**Russ Harris (2011):** *ACT made simple.* København: Dansk psykologisk Forlag

**Steven C. Hayes (2008):** *Slip tanketyranniet - tag fat på livet.* København: Dansk psykologisk Forlag

**Kelly G. Wilson (2011):** *Mindfulness i terapien.* København: Hans Reitzel

### Dag 5. CFT og mindfulness

6.5.2021

Mildhed, åbenhed og nysgerrighed som bevidst indstilling

Møde dét der er i nuet med en medfølelse indstilling

#### Litteratur

**Paul Gilbert (2010):** *Medfølelse og mindfulness.* Aarhus. Klim

**Paul Gilbert (2018):** *Compassion fokuseret terapi.* København. Dansk psykologisk Forlag.

## Dag 6. Fordybelse, kreativitet og mindfulness

20.5.2021

Fordybelse, hjernepauser og inspiration

Fordybelse og kreativitet

### Litteratur

**Daniel J. Siegel: (2007):** *The Mindful Brain*. New York: W.w. Norton & Co

## Dag 7. Formidling og mindfulness

3.6.2021

Empatisk nærvær i relationer

Direkte og indirekte formidling af mindfulness

### Litteratur

**John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal (2014):** *Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression*. København: Hans Reitzels

**Jon Kabat-Zinn (2014):** *Lev med livets katastrofer*. København: Dansk Psykologisk Forlag A/S

**Jacob Piet et al (2010):** *Mindfulness - manual til træning i bevidst nærvær*. København: Hans Reitzels

## Dag 8. Mindful livspraksis

17.6.2021

Vedligeholde og fordybe mindfulness

Bevidsthed om forhindringer

Vælge din realistiske mindfulnesspraksis