

Mindfulness MBSR koulutus Espoo kevät 2015

Mindfulness, hyväksyvän tietoisien läsnäolon menetelmää on tutkittu paljon. Sen on todettu lisäävän stressinsietokykyä ja kykyä elää onnellisempaa ja tasapainoisempaa elämää nykyisessä jatkuvassa muutoksessa. Koulutuksen avulla opit stressin ja ahdistuksen hallintaa, ottamaan rennommin ja olemaan enemmän läsnä jokapäiväisessä elämässäsi.

Koulutuksen opetusmenetelmänä on kokemuksellinen oppiminen, jossa painotetaan harjoitusten soveltamista arkeen. Oppimisen perustan muodostavat henkilökohtaisen harjoittamisen kautta syntyvät huomiot ja oivallukset. Tämä on paras tapa ymmärtää mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa ja oppia hyödyntämään sitä omassa elämässään. Opetus pohjautuu suoraan Mindfulness MBSR menetelmään.

Mindfulness koulutuksen sisältö lyhyesti:

- Mindfulness MBSR hyväksyvän tietoisien läsnäolon muodollisiin ja epämuodollisiin harjoituksiin perehtyminen ja niiden hyödyntäminen omassa harjoittelussa sekä arjessa.
- läsnä olevan kuuntelun ja kertomisen harjoittelu. Omien kokemusten sanoittaminen, kuuntelu sekä ymmärtäminen.
- stressin vaikutus kehossa ja mielessä, stressin ennaltaehkäiseminen. Itsehoito-ohjeet stressinhallintaan.
- tunteiden ja tuntemusten kohtaaminen läsnäolevasti, hyväksyen ja avoimesti.
- kehon tarpeet ja kehostaan huolehtiminen. Kehon ja mielen yhteys.
- myötätunnon sekä ystävällisemmän asenteen merkitys harjoituksissa ja omassa elämässä.

Jokainen etenee koulutuksessa omassa tahdissaan. Keskeisintä on hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen arkipäivässä sekä siitä seuraavien muutosten sisällyttäminen osaksi omaa elämää.

Koulutus sisältää kuusi 2 tunnin tapaamista joka toinen viikko tiistaisin sekä lisäksi päivän tapaamisen toukokuussa.

1. tapaaminen 3.2. klo 18.30-20.30
 2. tapaaminen 17.2. klo 18.30-20.30
 3. tapaaminen 3.3. klo 18.30-20.30
 4. tapaaminen 17.3. klo 18.30-20.30
 5. tapaaminen 31.3. klo 18.30-20.30
 6. tapaaminen 14.4. klo 18.30-20.30
- Päivän tapaaminen 9.5. klo 10-15

Koulutuspaikkana toimivat Ceeston tilat, Rautakiskonkuja 4, Leppävaara Espoo

Kouluttajana toimii Mindfulness MBSR ohjaaja (CFM®) Veli-Pekka Mälkiäinen. Veli-Pekka ohjaa Mindfulness luentoja, kursseja ja koulutuksia yksityisille sekä yrityksille. Hän on käynyt kaksivuotisen Center for Mindfulness Finlandin MBRS (Mindfulness-Based Stress Reduction) sekä siitä johdetun MBCT koulutuksen.

Hinta sisältää koulutuksen, koulutusmateriaalin (CD:t sekä kirjallinen materiaali), sekä henkilökohtaisen tuen. Lisäksi koulutus sisältää Stressinhallinnan käsikirjan.

Koulutuksen hinta 260 euroa (sis. alv) Ilmoittautumismaksu 50 euroa tullaan veloittamaan ilmoittautuessa ja vähentämään seuraavasta maksusta. Seuraava lasku helmikuussa, loppuosan koulutuksesta voi maksaa joko kertamaksuna tai kuukausittain (3kk, helmi-huhtikuu). Koulutuksen hinta yrityksille 310 euroa + alv 24% Huom. Koulutuksen hinta on kokonaishinta, eikä ole riippuvainen osallistumiskerroista.

Lämpimästi tervetuloa koulutukseen!

