

Kursus i stressforebyggelse ved mindfulness metoden (MBSR)

Om stress og mindfulness

Alt for mange mennesker oplever at gå ned med stress. En af de vigtigste årsager er, at der ikke er nok viden og opmærksomhed omkring denne problematik, så stressreaktioner opdages for sent. Stress kommer ofte 'som en tyv om natten'. Pludselig er det hele for meget. Det kan føles overvældende og uventet – selvom man godt ved at det var på vej, når man ser i bakspejlet. Ved at øge opmærksomheden på krop og psyke, er det muligt at tage et eventuelt pres i opløbet.

MBSR står for mindfulness-baseret stressreduktion. Det er et evidensbaseret otte-ugers program, der forbedrer mental sundhed samt forebygger og helbreder stress.

Formål og indhold

Programmet anvender opmærksomhedsøvelser, åndedrætsøvelser samt meditationsøvelser, og er baseret på høj deltageraktivitet. Kursets formål er at forebygge og nedbringe fysiske og psykiske stressreaktioner efter hjælp til selvhjælp metoden.

Kursusomfang

Kurset varer 2½ timer om ugen i 8 uger. Første kursusdag og sidste kursusdag varer 3 timer.

Det er en forudsætning for udbyttet, at man deltager alle otte gange, og er indstillet på at træne individuelt 30 – 45 minutter hver dag mellem hver undervisningsgang, og så længe kurset varer.

Skriftligt kursusmateriale samt en USB-nøgle med guidede mindfulness-meditationer udleveres.

Målgruppe

Små hold på 8 - 10 deltagere

Kurset kræver ikke meditationserfaring.

Kurset henvender sig til alle, der ønsker at forebygge stress, og som ønsker passe godt på sig selv.

Kurset egner sig ikke, hvis man tager psykofarmaka.

Underviser

Susi Trolle er cand.comm., arbejdsmiljøkonsulent, og erfaren mindfulness underviser.

Priser

Kontakt Susi Trolle for nærmere aftale.

Mobil 50 91 40 51

Mail: susi.trolle@gmail.com