



Mindfulness

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med kursen är att ge ökad kunskap om Medveten närvaro/Mindfulness och dess grunder för användning i vardagen, under meditation och i samvaro med andra. Mindfulness är en metod för grundning och acceptans där man arbetar för att stanna upp, känna, andas och vara i stunder mer än skynda förbi livet. Livet kan få mer kvalitet och upplevas starkare. Känslor kan regleras, stress minskas och inre samt yttre kommunikation underlättas.

Ensamhet och samvaron med andra blir mer värdefull - och kroppen bli mer av en vän.

Efter avslutad kurs förväntas studenten ha uppnått följande kunskapsmål och färdigheter:

Mindfulness i relation till -

Buddhismens lära

Andning

Avslappning

Meditation

Yoga

Vardag

Emotioner

Kommunikation

Fysisk hälsa

INNEHÅLL

Introduktion till Mindfulness

Vad innebär begreppen och var kommer de ifrån?

Hur man börjar med Mindfulness?

Introduktion för att komma i gång. Arbetsboken sätter fart på egen journalföring kring det man kan önska förändra.



Andning och avslappning

Att andas medvetet är något annat än det vi oftast brukar hålla på med. Medvetna andetag kan göra underverk mot stress och lugna nervsystemet.

Mindfulness och meditation

Mindfulness ingår i att ta ett steg in i sitt "eget rum". Om du brukar meditera är du redan inne i tankar som dessa.

Mindfulness och yoga

Yoga och Mindfulness är också en vanlig kombination. Introduktion och beskrivning presenteras.

Mindfulness i vardagen

Vilka små steg kan man ta varje dag? Finns det stora i det lilla? En del av de stora delarna är din intention.

Mindfulness och emotioner

Emotioner och känslor kan förfinas av att praktisera mindfulness. Man menar att vara mindre reaktiv och mer vänlig mot sig själv kan förändra känslolivet. Lugnande övning används med fördel,

Mindfulness och relation

Kan relationer förändras av mindfulness? I relationer med andra räknas stort en närvaro, lyssnande och kommunikation med eftertanke.

Mindfulness och kommunikation

Att tala med andra medvetet i stället för snabbt och ogenomtänkt. Är det något som kan komma genom att införliva delar av mindfulness?

Mindfulness och fysisk hälsa

De fysiska vinsterna kommer ofta från att man minskar sin stress på sikt. Det kan komma att positivt påverka sömn och upplevelse av smärta. En kroppsscanning med inkluderad smärtguide ingår.

FÖRKUNSKAPSKRAV

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs mycket goda kunskaper i det svenska språket. Detta då alla studier är på avancerad språklig nivå.

Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.



ANTAGNING OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig.

Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer info gällande detta se våra Allmänna villkor).

Studierna sker uteslutande på distans via plattformen *Allectio*.

Allt studiematerial ingår och ingen kurslitteratur tillkommer.

Kursen är baserad på självstudier utan lärarhandledning och du har obegränsad tillgång till kursen.

KURSENS UPPLÄGG

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt.

För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar.

När samtliga moment är genomförda får du ett utbildningsbevis i form av ett diplom.

Observera att utbildningen inte motsvarar en universitets- eller högskoleutbildning.