

## **Kursusdag om mindfulness i pædagogik og intervention – 16. juni 2017**

På denne kursusdag vil de to erfarne undervisere Jacob Piet og Marianne Bentzen formidle enkle og brugbare metoder til arbejde med mindfulness og opmærksomhedstræning med voksne ud fra et neuroaffektivt perspektiv. Vejen til empati og social forståelse kan udvikles ved at øge den basale kontakt med sig selv gennem fokus på fx kropssansninger og nærværstræning.

### **Hvad er mindfulness?**

Man kan beskrive mindfulness som evnen til at respondere med en åben, nysgerrig og venlig indstilling over for konkrete oplevelser i nuet, behagelige såvel som ubehagelige. Mindfulness handler kort sagt om bevidsthed og relation – både den måde vi relaterer os til vores egen oplevelse samt til andre mennesker og deres oplevelser.

På denne kursusdag vil mindfulness ses ud fra den neuroaffektive udviklingspsykologi om modningen af den treenige hjerne. Modningsmæssigt udvikles kompetencer såsom kropsbevidsthed og energiniveau først, og det er med afsæt i disse færdigheder at emotionelle kompetencer og relationel 'fingerspidsfølelse' udvikles. Det er først, når disse færdigheder er på plads, at man for alvor kan træne det sidste niveau, bevidsthed-om-bevidsthed, som bl.a. er evnen til at reflektere over sig selv og over andres følelser. Enkelt sagt skal vi alle igennem de samme udviklingsstrin for at udvikle vores evne til empati og mentalisering i samspil med andre.

### **Kursusdagens indhold**

På kursusdagen vil Jacob Piet og Marianne Bentzen vise sammenhængen mellem det neuroaffektive modningsperspektiv og den omfattende forskning i mindfulness. De vil vise, hvordan viden om den treenige hjerne hænger sammen med mindfulness træning, og hvordan det kan forstærke centrale interpersonelle erfaringer som mødeøjeblikke og afstemning. De vil igennem beskrivelser og enkle øvelser vise, hvordan man både kan arbejde med mindfulness i forhold til sig selv og i sit professionelle arbejde.

Dagen vil forløbe med en vekselvirkning mellem teori, dialog, mindfulness instruktioner og øvelser alene og sammen med andre deltagere. Der vil blive lagt stor vægt på betydningen af deltagernes egne færdigheder i nærværende og autentisk kontakt.

### **Kursusdagen sætter særligt fokus på**

- Mindfulness: Forståelse af mulighederne ved træning af opmærksomhed og nærvær i behandling og pædagogisk arbejde.
- Selvagens: Forstå betydningen af at træne sit eget nærvær og sin egen kontaktevne.
- Udvikling af medfødte resurser: Aktivere sociale kompetencer.
- At finde en indre centrering og ro: Udgangspunkt for det autentiske møde.
- Vise at empati og medfølelse kan trænes og udvikles.

### **Dagens programpunkter**

- Empatisk centrering og nærværstræning som centrale redskaber til indre forankring og relationel udvikling.
- Teori om mindfulness og den treenige hjerne.
- Udveksling om øvelser og inspiration til at arbejde videre på egen hånd.

### **Udbytte**

Gennem teori og praktisk arbejde med mindfulness vil deltagerne få metoder til at træne kropssansning og nærvær, og dermed få erfaring med hvordan disse metoder kan fungere stressregulerende og øge interpersonel afstemning og social forståelse.

### **Om underviserne**

**Jacob Piet**, psykolog, ph.d., er forsker og certificeret underviser i mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR). Han er uddannet fra Center for Mindfulness ved Massachusetts Medical School i USA, hvor han ligeledes har undervist og varetaget professionel træning. Han har fungeret som behandler og konsulent på forskningsprojekter om mindfulness, og har gennem flere år undervist professionelle i formidling af mindfulness. I tillæg til det internationale forskningsarbejde er Piet forfatter til en række faglige artikler, bøger og bogkapitler om mindfulness.

**Marianne Bentzen** er psykoterapeut MPF og samarbejder med psykolog Susan Hart om udviklingen af den neuroaffektive udviklingspsykologi fra vugge til grav, og om teoriens anvendelse i behandling og psykoterapi. Hun leder professionelle efteruddannelser om dette både i Danmark og internationalt. I undervisningen fokuserer Marianne på selvagens som udgangspunkt for pædagogisk og behandlingsmæssigt arbejde, og hun inddrager i den forbindelse også meditative kropsguidninger og mindfulness øvelser i sin undervisning.

### **Tid & Sted**

Fredag den 16. juni 2017 kl. 8.30-16.00 på Florentz Cafe og Brasseri i Roskilde.



## **Pris**

Prisen pr deltager er kr.2.150 ekskl. moms, der dækker materiale, formiddagskaffe/te med brød, juice og frugt, Isvand i lokalet, frokost med en vand og eftermiddagskaffe/te med hjemmebagt kage.

## **Betalings- og afbestillingsregler**

Når du tilmelder dig fremsendes faktura, hvoraf betalingsfristen fremgår. Til offentlige kunder faktureres elektronisk via EAN nummer.

Indtil fire uger før kursusafholdelse kan kurset framelde uden omkostninger.

Afbestilling mellem fire uger til ugedagen før kursets afholdelse medfører et frameldingsgebyr på 1.000,- kr.

Afbestilling fra ugedagen før kursets afholdelse udgør frameldingsgebyret den fulde kursusbetaling.

Du er altid velkommen til at tilbyde kursuspladsen til en kollega uden udgift for dig.