



Kompetencekursus - Mindfulness 1: 8 ugers Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR) ved VIA University College

Mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR) er et evidensbaseret kursus og træningsforløb. Formålet med kurset er at integrere en række færdigheder, der gør det muligt, dels at opleve større trivsel, dels at håndtere stress bedre i hverdagen, gennem øget opmærksomhed og bevidst nærvær (mindfulness) og venlighed (medfølelse og compassion) over for dig selv.

Træning af en bevidst og stabil opmærksomhed kan hjælpe til at opnå mere balance og ro, og der er solid evidens for at træningen kan styrke den mentale sundhed og trivsel. En bevidst opmærksomhed er vigtig i forhold til bedre at kunne administrere og regulere opmærksomheden i det daglige; imellem egen person, elever, studerende, klienter, undervisningen og øvrige opgaver.

Færdigheder som trænes i kurset inkluderer bevidst nærvær, venlighed og medfølelse (egenomsorg) over for tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Mere specifikt trænes evnen til at opdage negative tankemønstre, når de opstår, at være venlig og medfølelse over for disse, samt evnen til at frigøre opmærksomheden fra disse tankeprocesser. Der arbejdes ligeledes med kropsbevidsthed og emotionsregulering.

Evnen til bevidst nærvær opdages og trænes gennem en række praktiske mindfulness-øvelser, såsom liggende kropsscanning, simple yoga øvelser og siddende meditationer. I MBSR suppleres mindfulness-træningen med eksempler, undervisning om stress, stress-fysiologi, perception og kommunikation, samt guidede øvelser og oplevelsesorienterede læringsmetoder, der illustrerer sammenhængen mellem krop, tanker, følelser og adfærd i det daglige såvel som under stress.

[Læs mere om mindfulness her](#)

Undervisningen foregår i en gruppe på max 18 deltagere, der mødes én gang ugentligt over 8 uger, plus en længere stilhedsdag. Hertil kommer hjemmearbejde svarende til ca. 30-45 minutters daglig træning med mindfulness og yoga.

Kurset vil berøre hvorledes udbyttet af mindfulness træningen kan bidrage ind i vores relationer til gavn for læringsmiljøet i undervisningen. Dette vil være med fokus på dig som person (fx opmærksomhed på dig selv, egen tilstand, samt indre og ydre stressorer). Der planlægges et *Kompetencekursus Mindfulness 2* som fokuserer på øget fordybelse i mindfulness og at undervise og formidle mindfulness, fx til de studerende på VIA UC. Det er afgørende for udbyttet, at du er motiveret for at gennemføre hele forløbet, og så vidt muligt laver hjemmearbejdet. Hvis det ikke er muligt for dig at *committe* dig til forløbet på nuværende tidspunkt er det bedre at vente med at deltage til en anden gang.

Undervisere:



Christian Toft, Cand.psych., Aarhus Universitet og Sociallægeinstituti-
onen i Aarhus Kommune.

Christian er Mindfulness lærer fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus
Universitet og Center for Mindfulness ved Massachusetts Medical
School, USA.



Jesper Dahlgard, Ph.d., Docent, Forskningsleder, VIA UC.

Jesper er Mindfulness lærer fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus
Universitet og Center for Mindfulness ved Massachusetts Medical
School, USA.

Christian og Jesper er Mindfulness lærere fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
og Center for Mindfulness, Massachusetts Medical School, USA.

Tid og sted: MBSR-undervisningen foregår i Aarhus i foråret 2024 på VIA UC, Campus N, Hede-
ager 2, 8200 N (lokale 24.27) kl 16.30-19.00 på hverdage over 9 uger.

Der vil være en stilhedsdag som ligger i en weekend fra kl 12-18.00 (lokale 24.27).

Antal deltagere: 18 deltagere. **Deltagergebyr:** 4000 DKK, inkl. materialer.

Tilmelding: Tilmelding til jesd@via.dk. Vigtigt: skriv "Mindfulness 1" i emnefeltet. Ved flere end
18 ansøgere fordeles pladserne i den rækkefølge vi modtager ansøgningerne.

Yderligere information om Mindfulness: Du kan læse mere om mindfulness og compassion kur-
serne [her](#) under programmet for Krop og Mental Sundhed, på Forskningscenter for Sundhed og
Velfærds hjemmeside, samt om MBSR på [UMASS](#) og [Dansk Center for Mindfulness](#) hjemmesi-
der.

Endvidere er disse film; 'Mindful Medicine' (MBSR) og 'Healthy Habits of Minds' tilgængelige på
[Persona Films](#) hjemmeside.