



Center for Mindfulness
Finland

Tervetuloa Mindfulness-jatkokoulutukseen CFM® syksy 2016 - kevät 2017

Valmistu Mindfulness-ohjaajaksi CFM®

Muutosvoimana hyväksyvä tietoinen läsnäolo

Mindfulness-jatkokoulutuksen CFM® jälkeen sinulla on oikeus käyttää nimeä Mindfulness-ohjaaja CFM®. Saat valmiuden ja pätevyyden sekä materiaalit ohjata omia ryhmiäsi.

"Koulutuksessa on kyse itsensä johtamisen syventämisestä ja myönteisten voimavarojen ravitsemisesta – kysymys on sinun elämästäsi ja siitä, kuinka sen elät!" Jon Kabat-Zinn

Jatkokoulutuksessa perehdytään MBSR- sekä MBCT 8-viikon -kurssiohjelman ohjaukseen ja sen syvälliseen ymmärtämiseen. Omaksutut taidot lisäävät myös kykyäsi olla aidossa vuorovaikutuksessa vaikeissakin tilanteissa muiden kanssa. Vuorovaikutustaidot kehittyvät, kun harjoitat pienryhmien ohjaamista. Kehityt huomiomaan miten eri tilanteiden vaikutukset tuntuvat kehossa, miten ajatuksesi, tapasi toimia vaikuttavat ryhmään sekä sen ohjaukseen. Opit olemaan läsnä vaikeissakin tilanteissa ja siirryt automaattisesta reaktiivisuudesta itseäsi ja muita arvostavaan tapaan olla ja toimia.

Koulutus syventää hyväksyvän tietoisien läsnäolon omakohtaista harjoittamista ja soveltamista arkeen. Kuten MBCT-menetelmän kehittäjä Mark Williams asian ilmaisi: *"ilman ohjaajan omaa meditaatioharjoittamista ohjaus on osallistujille samanlaista kuin, että he kävisivät viulutunneilla, jossa opettaja ei itse soita viulua."*

Mindfulness-jatkokoulutus CFM® pohjautuu Massachusettsin yliopiston (UMASS) stressiklinikan perustajan, professori Jon Kabat-Zinnin yli 35 vuotta sitten kehittämään Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) sekä sen MBCT-sovellukseen. Menetelmien toimivuus on varmistettu lukuisilla tieteellisillä tutkimuksilla. Olemme CFM:ssa kouluttaneet menestyksekkäästi suomalaisia Mindfulness-MBSR -menetelmään jo lähes 15 vuoden ajan. Leena Pennanen on Suomen mindfulness-pioneeri ja ainoa sertifioitu MBSR-opettaja Suomessa. Hän toi MBSR- ja MBCT-menetelmät Suomeen saatuaan hyviä kokemuksia menetelmien käytöstä Saksassa.

Tärkeä osa koulutusta on uteliaisuuden ja avoimuuden kehittäminen, ei-tietämisen tilassa olemisen kasvaminen sekä keho-mieli -yhteyden syventäminen. MBSR- ja MBCT-menetelmissä opetetaan kuinka voimme ottaa kehon viisauden täysipainoisesti käyttöön. Kehitit kykyäsi jo peruskoulutuksessa tutuksi tulleeseen läsnäolevaan kuunteluun ja sanoittamiseen. Sen jatkuva oppiminen on oleellinen osa rikasta kanssakäymistä.

Tieteellisten tutkimusten ja osallistujien mukaan Mindfulness MBSR -menetelmä auttaa

- asioiden priorisoinnissa kiireen keskellä ja luovuuden lisäämisessä elämän eri osa-alueilla
- vaihtelevissa ja haastavissa työtilanteissa
- uusien toimintatapojen löytämisessä pelkän reaktiivisuuden sijaan
- suuntaamaan ja pitämään huomio yhdessä tehtävässä kerrallaan häiriöistä huolimatta
- selkeyttämään oman työn ja vapaa-ajan suhdetta
- voimistamaan kykyä olla läsnä tässä hetkessä
- parantamaan työssäjaksamista, työhyvinvointia ja ennaltaehkäisemään uupumusta

Mindfulness-jatkokoulutuksen CFM® sisältö

Mindfulness-jatkokoulutuksessa CFM® on yksitoista tapaamista (8 x 1,5 päivää ja 3 x 1 päivää). Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa, kuten MBSR-ohjelmassakin esim. kehomeditaatio, jooga ja istumameditaatio. Kaksi harjoittamistapaamista antavat varmuutta ohjaamisen. Perehdyt tapaamisten harjoituksiin ja niiden ohjaamiseen. Kehityt ymmärtämään ja ohjaamaan erilaisia MBSR-menetelmän ryhmäprosesseja.

Tapaamisten välissä harjoittelet ohjaamista pienryhmille työ-, ystävä- tai perhepiirissä. Lisäksi koulutus syventää sekä juurruttaa omaa harjoittamistasi. Oma säännöllinen meditaatioharjoittaminen on oleellinen osa koulutusta. Se luo pohjan itsesi ja muiden ymmärtämiseen. Huomaat miten kaikki kokemasi on inhimillistä ja kehität hyväksyvää asennetta olemassa olevaa kohtaan.



Center for Mindfulness Finland

Esivaatimus Mindfulness-jatkokoulutus CFM® edellyttää, että olet suorittanut Mindfulness-peruskoulutuksen CFM®. Kaikki muu aikaisempi koulutus on hyödyksi, mutta ei korvaa Mindfulness-peruskoulutusta CFM®.

Soveltuvuus Koulutus soveltuu terveydenhuollon ammattilaisille, opettajille, ohjaajille sekä kaikille, jotka haluavat oppia käyttämään MBSR/MBCT -menetelmää työssään tai yksityiselämässään.

Kouluttajat Pääkouluttajana on Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy:n perustaja ja toimitusjohtaja **Leena Pennanen**. Käytämme koulutusjaksoilla myös Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy:n kouluttamia Mindfulness-ohjaajia CFM®. Ilmoitamme jakson kouluttajan/t etukäteen.

Mindfulness-jatkokoulutus CFM® 2016 - 2017 aikataulut:

TO-PE –ryhmän tapaamiskerrat		MA-TI -ryhmän tapaamiskerrat	
1. tapaaminen	08. - 09.09.2016	1. tapaaminen	12. - 13.09.2016
2. tapaaminen	06. - 07.10.2016 *	2. tapaaminen	03. - 04.10.2016 *
1. Harjoituspäivä	su 30.10.2016*	1. Harjoituspäivä	la 29.10.2016*
3. tapaaminen	10. - 11.11.2016	3. tapaaminen	14. - 15.11.2016
4. tapaaminen	08. - 09.12.2016	4. tapaaminen	12. - 13.12.2016
5. tapaaminen	19. - 20.01.2017	5. tapaaminen	09. - 10.01.2017
Hiljaisuuden päivä	su 12.02.2017 *	Hiljaisuuden päivä	pe 10.02.2017*
2. Harjoituspäivä	ma 13.02.2017*	2. Harjoituspäivä	la 11.02.2017*
6. tapaaminen	23. - 24.03.2017	6. tapaaminen	20. - 21.03.2017
7. tapaaminen	20. - 21.04.2017*	7. tapaaminen	24. - 25.04.2017*
8. tapaaminen	11. - 12.05.2017	8. tapaaminen	15. - 16.05.2017

TO-PE: torstai klo 16:00-18:30 ja perjantai klo 9:15-16:00 MA-TI: maanantai klo 16:00-18:30 ja tiistai klo 9:15-16:00

* Tapaamisen ohjaa Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy:n kouluttama Mindfulness-ohjaaja CFM®.

Huom! Pidätämme oikeuden mahdolliseen yksittäiseen päivämäärämuutokseen.

Paikka: Helsinki, Läsnäolon Tila, Artturi Kanniston tie 10, 00320 Helsinki tai Helsingin keskusta.

Mindfulness-jatkokoulutuksen CFM® hinta, ilmoittautuminen ja maksuehdot:

Koulutuksen hinta (8x1.5 päivälle ja 3x1 päivälle):

Yksityishenkilöille: 2.650,00 € (sis. alv 24%, 512,90 €)

Yritys, yhteisö, ammatinharjoittaja, toiminimi: 2.650,00 € (+ alv 24 % 636,00 €)

Hinta sisältää lähiopetuksen, koulutusmateriaalin (audio- sekä kirjallinen materiaali), omatoimisen harjoittamisen ohjaamisen sekä henkilökohtaisen tuen sähköpostitse. Majoitus, matkat ja ruokailu eivät sisälly koulutuksen hintaan. Koulutuspäiviä ei voi vaihtaa keskenään koulutusryhmien välillä muuten kuin poikkeustapauksissa.

Maksu suoritetaan kolmessa erässä ennen koulutuksen alkua. Varausmaksu 10% koulutuksen hinnasta maksetaan heti ilmoittautumisen jälkeen. Koulutuksen hinta on kokonaishinta, eikä siis ole riippuvainen osallistumiskerroista. Yksittäistapauksissa on myös mahdollista sopia poikkeavasta maksujärjestelystä. Voit ottaa yhteyttä meihin.

Ilmoittautuminen: info@mindfulness.fi. Vastaamme mielellämme lisäkysymyksiisi myös puhelimitse +358 40 735 9177.

Huomaa: Jos et pysty osallistumaan johonkin koulutuspäivään, tulee sinun ohjata koulutuspäivän tehtävät omalle pienryhmällesi sekä kirjoittaa kokemuksestasi lyhyt yhteenvedo.

Peruutusehdot: Mikäli osallistuminen peruutetaan 45 - 30 päivää ennen koulutuksen alkua peritään osallistumismaksusta 50 % ja 30 päivän jälkeen 100% osallistumismaksusta. Osallistumismaksu on koulutuksen kokonaismaksu ja sen jakaminen eriin ei vaikuta peruutusehtoihin. Maksettuaan varausmaksun osallistuja on hyväksynyt edellä mainitut peruutusehdot. Varausmaksua emme palauta. **Ylivoimainen este:** Koulutuksen järjestäjällä on oikeus ennen tapaamiskerran alkua siirtää se toiseen ajankohtaan, jos siirron syynä on sairaustapaus tai muu vastaava perusteltu syy, eikä ilman kohtuuttomia ponnisteluja ole mahdollista osoittaa uutta sijaista. Koulutuksen järjestäjä ei vastaa peruutuksista, viivästyksistä tai vahingoista, jotka johtuvat hänen vaikutusmahdollisuksiensa ulkopuolella olevasta esteestä, jota koulutuksen järjestäjän ei kohtuudella voida edellyttää ottaneen huomioon sopimuksen tekohetkellä ja jonka seurauksia koulutuksen järjestäjä ei myöskään kohtuudella olisi voinut välttää tai voittaa. Koulutuksen järjestäjän on viipymättä ilmoitettava ylivoimaisesta esteestä kirjallisesti koulutukseen osallistujalle, samoin kuin esteen lakkaamisesta.