



## Kehitä myönteisiä voimavaroja ja mielen tasapainoa arjen haasteisiin Tervetuloa Mindfulness-peruskoulutukseen CFM® 2016-2017

**ENNAKKOILMOITTAUTUJAN ETU 180-200 € voimassa 17.6.2016 asti**

Anna itsellesi mahdollisuus mielen hallinnan opetteluun sitoutumalla pitkään Mindfulness-peruskoulutukseen CFM®. Hämmästyttävyyttäsi muuttaa vanhoja toimintamalleja, opit irtipäästämisen taidon ja vaikutat aivojesi hyvinvointiin.

*"Hyväksyvä tietoinen läsnäolo ei ole herkkähermoisia varten. Tulet kohtaamaan itsesi, et ketään muuta. Sen aidon itsesi, jota olet ehkä onnistunut pakenemaan vuosikymmenten ajan." –Jon Kabatt-Zinn.*

Olemme CFM:ssä kouluttaneet menestyksekkäästi suomalaisia Mindfulness-MBSR -menetelmään jo lähes 15 vuoden ajan. Leena Pennanen on Suomen mindfulness-pioneeri ja ensimmäinen sertifioitu MBSR-opettaja Suomessa. Hän toi MBSR- ja MBCT-menetelmät Suomeen saatuaan hyviä kokemuksia menetelmien käytöstä Saksassa.

### Peruskoulutus soveltuu erinomaisesti työn oheen Sinulle, joka:

- haluat oppia ymmärtämään ja harjoittamaan hyväksyvää tietoisista läsnäoloa, mindfulnessia
- haluat lisätä toimintakykyäsi ja elää tasapainoisesti elämäsi monimuotoisissa haasteissa
- haluat hyväksyä itsesi paremmin ja arvostaa elämäsi
- haluat lisätä ja säilyttää elinvoimasi sekä vähentää stressin aiheuttamaa voimien ehtymistä
- olet kiinnostunut oppimaan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- tai Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) -menetelmät ja löytämään sopivan tavan soveltaa niitä työhösi ja henkilökohtaisen elämäsi haasteisiin
- haluat kehittää aitoa, läsnäolevaa kuuntelu- ja kommunikaatiotaitoa

Koulutus luo perustan mindfulness-kyvyn eli hyväksyvän tietoisesta läsnäolon omakohtaiseen harjoittamiseen sekä soveltamiseen työssä ja arjessa. Se on myös ensimmäinen osa Mindfulness-ohjaajakoulutusta CFM®. Ennakkotietoja tai -kokemusta ei vaadita. Kaikki aikaisempi kokemus mindfulness-harjoitteista on Sinulle koulutuksessa luonnollisesti hyödyksi.

### 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

**Opetusmenetelmä** perustuu Jon Kabat-Zinnin luomaan tapaan opettaa ja soveltaa hyväksyvän, tietoisesta läsnäolon kykyä arjessa. Menetelmästä on yli 35 vuoden kokemus ja erinomaiset tieteellisesti tutkitut oppimistulokset. Oppiminen on kokemuksellista ja se ottaa käyttöön kehon viisauden. Painopisteenä on luoda arki, johon luontevasti kuuluu meditaation harjoittaminen. Näin pääset nauttimaan harjoittamisen tuomista myönteisistä vaikutuksista. Henkilökohtaisen harjoittamisen myötä syntyy tärkeitä oivalluksia ja uusia toimintatapoja. Koulutustapaamisten välillä on vähintään kerran 1-2 tunnin verkkopohjainen tapaaminen, jossa saat vinkkejä ja tukea harjoittamiseen.

### Mindfulness-peruskoulutuksen CFM® sisältö

Koulutuspäivinä harjoitamme ja syvennämme MBSR-meditaatioharjoitteita sekä tutustumme menetelmien teoreettiseen viitekehykseen. Tärkeä osa koulutusta on läsnäolevan kuuntelun ja puhumisen harjoittaminen. Jon Kabat-Zinn ja MBCT:n kehittäjät professorit Mark Williams ja John Teasdale painottavat, että menetelmää voidaan soveltaa tuloksellisesti vain oman harjoittamisen tuoman kokemuksen ja ymmärryksen perusteella.

### Teemat

- Kehon ja mielen yhteyden ymmärtäminen mindfulnessin näkökulmasta
- Pääharjoituksina ovat Mindfulness-MBSR ja MBCT -menetelmien muodolliset meditaatio- ja joogaharjoitukset
- Miksi oma harjoittaminen on tärkeää ja miten kehittää hyväksyvää tietoisista läsnäoloa arjessa
- Rakastavan asenteen- eli myötätuntomeditaation harjoittaminen ja merkitys keho-mielen hyvinvointiin
- Mistä tiedän eteneväni harjoittamisessa? Miten huomaan ei-läsnäolon, miltä se tuntuu kehossa?
- Omien kokemusten (tunteiden, kehon tuntemusten ja ajatusten) kohtaaminen läsnäolevasti ja ymmärtävästi
- Harjoittamisen esteiden huomaaminen, kohtaaminen ja niistä vapautuminen
- Stressin vaikutus kehossa ja mielessä, stressin ja loppuun palamisen ennaltaehkäiseminen
- Hyväksyvä, tietoinen vuorovaikutus: läsnäolevan kuuntelun ja sanottamisen kehittäminen erilaisiin harjoitteisiin



Jokainen etenee koulutuksessa omassa tahdissaan. Keskeisintä on hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen arkipäivässä sekä siitä seuraavien muutosten sisällyttäminen osaksi arkea.

**Leena** on menetelmien kehittäjän professori Jon Kabat-Zinnin ja hänen tiiminsä kouluttama Mindfulness-MBSR -kouluttaja, sekä on mukana heidän järjestämässään työhönohjausohjelmassa ja kansainvälisessä koulutus suunnitteluryhmässä. Leena on kurssittanut jo yli tuhatpäisen tyytyväisen asiakasjoukon Mindfulness-MBSR ja -MBCT -menetelmiin. Leenalla on pitkä kokemus keho-mieliyhteydestä terapiatyössä ja hänellä on Hakomi® -kehopsykoterapiakoulutus sekä European Certificate of Psychotherapy (ECP) -sertifikaatti.

**Peruskoulutuksen 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.

#### Syksyn 2016 ja kevään 2017 peruskoulutusten aikataulut:

Helsinki: 2016 - 2017 pe-la	Helsinki: 2016 - 2017 su-ma	Imatra: 2016-2017	Jyväskylä: 2016 - 2017 la-su	Helsinki: 2017
1. 23. - 24.09.16	1. 25. - 26.09.16	1. KE-TO 28. - 29.09.16	1. 01. - 02.10.16	1. TI-KE 24. - 25.01.17
2. 18. - 19.11.16	2. 20. - 21.11.16	2. KE-TO 23. - 24.11.16	2. 26. - 27.11.16	2. KE-TO 15. - 16.03.17
3. 13. - 14.01.17	3. 15. - 16.01.17	3. TO-PE 26. - 27.01.17	3. 21. - 22.01.17	3. KE-TO 26. - 27.04.17
4. 17. - 19.03.17*(pe-su)	4. 12. - 14.03.17*(su-ti)	4. PE-SU 24. - 26.03.17*	4. 17. - 19.03.17*(pe-su)	4. MA-KE 12. - 14.06.17*
5. 19. - 20.05.17	5. 21. - 22.05.17	5. TI-KE 09. - 10.05.17	5. 06. - 07.05.17	5. Ilmoitetaan myöhemmin

**Helsingissä:** 1. pv klo 10.00-17.00 ja 2. pv klo 10.00-16.00

**Imatralla:** 1. pv klo 10.15-17.15 ja 2. pv klo 9.30-15.30

**Jyväskylässä:** 1. pv klo 11.00-18.00 ja 2. pv klo 10.00-16.00

\*Huom! Peruskoulutusten neljäs kerta pidetään ulkopuolisessa koulutuskeskuksessa.

Koulutus sisältää yhteensä 11 päivää lähiopetusta sekä omalla ajalla tapahtuvaa viikoittaista mindfulness-harjoittamista. Huom! Pidätämme oikeuden mahdolliseen yksittäiseen päivämäärämuutokseen ennen koulutuksen alkua.

Helsingin koulutus: Center for Mindfulness Oy:n tiloissa Etelä-Haagassa tai Helsingin keskustassa. Jyväskylän koulutus: NNKY:n tilassa Puistotorilla. Neljäs kerta on retriittiosio, joka järjestetään ulkopuolisessa kurssikeskuksessa.

Imatran peruskoulutus järjestetään yhteistyössä Etelä-Karjalan kesäyliopiston kanssa. Tästä toteutuksesta sinun on mahdollista suorittaa **20 opintopistettä**. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Etelä-Karjalan kesäyliopiston verkkosivujen [www.kesyli.net](http://www.kesyli.net) kautta.

#### Mindfulness-peruskoulutuksen CFM® hinnat, ilmoittautuminen ja maksuehdot:

	Helsinki:	Jyväskylä:	Imatra**:
yksityishenkilö (sis. ALV 24%)	2 200,00 €* (2 380,00 €)	2 100,00 €* (2 280,00 €)	2 490,00 €* (2690,00 €)
yritys, yhteisö, ammatinharjoittaja, tmi (+ ALV 24%)	2 300,00 €* (2 480,00 €)	2 200,00 €* (2 380,00 €)	2 690,00 €* (2890,00 €)

\*ENNAKKOILMOITTAUTUJAN ETU voimassa 17.6.2016 asti (sen jälkeen normaali hinta suluissa).

\*\*Imatran hinta ei sisällä arvonnäköveroä (AVL 39-40%)

Koulutushinta sisältää koulutusvälineiden, koulutusmateriaalin (audio- ja kirjallinen materiaali), omatoimisen harjoittamisen ohjaamisen sekä siihen liittyvän mahdollisen henkilökohtaisen tuen sähköpostitse. Lisäksi hintaan sisältyy kahvi/tee/keksit. **Huomaa:** majoitus (mm. neljännen jakson ulkopuolinen kurssikeskus), matkat ja ruokailu eivät sisälly hintaan. Koulutuspäiviä ei voi vaihtaa keskenään koulutusryhmien välillä, ainoastaan retriittiosion ajankohtaa voi joissakin yksittäisissä tapauksissa muuttaa.

**Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** [info@mindfulness.fi](mailto:info@mindfulness.fi). Vastaamme mielellämme myös puhelimitse +358 40 735 9177.

**Ilmoittautuminen Imatralla:** Etelä-Karjalan kesäyliopiston verkkosivujen [www.kesyli.net](http://www.kesyli.net) kautta.

**Maksu** suoritetaan kolmessa erässä ennen koulutuksen alkua. Varausmaksu 10 % koulutuksen hinnasta maksetaan heti ilmoittautumisen jälkeen. Koulutuksen hinta on kokonaishinta, eikä ole riippuvainen osallistumiskerroista. Yksittäistapauksissa on mahdollista sopia poikkeavasta maksujärjestelystä. Ole siitä yhteydessä meihin.

**Pyydämme Sinua huomiomaan**, että koulutus ei ole terapiaryhmä eikä terapian vastine.

**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 osiin 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 vaikutusmahdollisuuksiensa 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 (sähköposti) koulutukseen osallistujalle, samoin kuin esteen lakkaamisesta.