

# Kehitä myönteisiä voimavaroja ja mielen tasapainoa arjen haasteisiin

## Tieteellisen tutkimuksen hyödyt

### AINUTLAATUINEN PEDAGOGINEN VIITEKEHYS

### Mindfulness-peruskoulutus CFM® 2017

Olemme kouluttaneet menestyksekkäästi Mindfulness-MBSR -menetelmään jo lähes 15 vuoden ajan. Leena Pennanen on Suomen mindfulness-pioneeri ja ainoa Center for Mindfulness, University of Massachusetts:n (UMass) sertifioima MBSR-mindfulness -opettaja Suomessa.

Meidät on kutsuttu yhdeksi arvostetun University of Massachusetts (UMass), **Center for Mindfulnessin CommonGood™ -yhteisön perustajajäsenistä**. Vähitellen koulutuksemme hyväksytään UMass:n koulutusten rinnalle, joka takaa koulutustemme laadun.

#### Koulutus on 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
- haluat kehittää aitoa, läsnäolevaa kuuntelu- ja kommunikaatiotaitoa

Koulutus on myös ensimmäinen osa **Mindfulness-ohjaajakoulutusta CFM®**. Aikaisempi kokemus mindfulness-harjoitteista on Sinulle koulutuksessa hyödyksi.

**Opetusmenetelmällä on ainutlaatuinen pedagoginen viitekehys**, joka perustuu Jon Kabat-Zinnin kehittämään tapaan opettaa ja soveltaa hyväksyvän tietoisesta läsnäolon kykyä arjessa. Menetelmästä on yli

Tieteellisten tutkimusten ja koulutuksemme osallistujien mukaan Mindfulness-MBSR -menetelmä auttaa

- vaihtelevissa ja haastavissa työtilanteissa
- uusien toimintatapojen löytämisessä reaktiivisuuden sijaan
- suuntaamaan ja pitämään huomio yhdessä tehtävässä kerrallaan häiriöistä huolimatta
- voimistamaan kykyä olla läsnä tässä hetkessä
- parantamaan työssä jaksamista, työhyvinvointia ja ennaltaehkäisemään uupumusta

35 vuoden kokemus ja erinomaiset tieteellisesti tutkitut oppimistulokset.

Oppiminen on kokemuksellista ja se ottaa käyttöön kehon viisauden. Jokainen etenee koulutuksessa omassa tahdissaan. Keskeisintä on hyväksyvän tietoisesta läsnäolon harjoittaminen arkipäivässä sekä siitä seuraavien muutosten sisällyttäminen osaksi arkea.





## Mindfulness-peruskoulutuksen CFM® sisältö:

Koulutuspäivinä harjoitamme ja syvennämme MBSR-meditaatioharjoitteita sekä tutustumme menetelmien teoreettiseen viitekehykseen. Tärkeä osa koulutusta on läsnäolevan kuuntelun ja puhumisen harjoittaminen.

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 kunkin jakson kouluttajan/t etukäteen.

Koulutus sisältää yhteensä 11 päivää lähiopetusta sekä omalla ajalla tapahtuvaa viikoittaista mindfulness-harjoittamista.

*Huom! Pidätämme oikeuden mahdolliseen yksittäiseen päivämäärämuutokseen ennen koulutuksen alkua.*

Koulutuspaikka: Center for Mindfulness Oy:n tiloissa Etelä-Haagassa tai Helsingin keskustassa. Neljäs kerta on retriittiosio, joka järjestetään ulkopuolisessa kurssikeskuksessa.

### Kevään aikataulu:

Helsinki:

1. la-su 11. - 12.02.17
2. la-su 18. - 19.03.17
3. la-su 06. - 07.05.17
4. ma-ke 12. - 14.06.17
5. la-su 19. - 20.08.17

1. pv klo 10.00-17.00
2. pv klo 10.00-16.00

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

Yksityishenkilö 2 380,00 € (sis. ALV 24%)  
Yritys, yhteisö, ammatinharjoittaja, tmi 2 480,00 € + ALV 24%

*Koulutuksen hinta on kokonaishinta, eikä ole riippuvainen osallistumiskerroista.*

Se sisältää koulutuspäiväopetuksen, 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.

### Ilmoittaudu:

info@mindfulness.fi

**Kerromme mielellämme lisää**

+358 40 735 9177.

**Katso peruutusehtomme**

www.mindfulness.fi - mindfulness-peruskoulutus CFM®



Center for Mindfulness  
Finland