

# MINDFULNESS

2021-2022 JATKOKOULUTUS CFM®

Syvennä läsnäoloasi tieteellisesti tutkitun MBSR-menetelmän avulla  
- Suomen kokeneimman opettajan johdolla!

- Koulutus on **Mindfulness-ohjaaja CFM®** -koulutuksemme toinen osa. Yhdessä Hiljaisuuden reititin kanssa Perus- ja Jatkokoulutus pätevöittävät sinut ohjaamaan omia ryhmiä, erityisesti 8 viikon MBSR-kurssia.
- Jatkokoulutuksen pitkä kesto juurruttaa sinut läsnäoloon. Hyödyt tästä **niin arjessasi kuin ammatillisestikin** - toimit sitten missä ammatissa tahansa!
- Kouluttamamme Mindfulness -ohjaajat CFM® kulkevat pitkän, noin **2 vuoden** kestoisen mindfulness-matkan. Tämä vahvistaa heidän kykyään ohjaajana.
- Monet tulevat koulutukseen myös, koska he haluavat **syventää omaa mindfulness-matkaansa**, ilman suunnitelmia omien ryhmien ohjaamisesta. Koulutus palvelee loistavasti myös tätä tarkoitusta!
- Ryhmän tuki tuo sinulle ainutlaatuisen mahdollisuuden peilata, opetella läsnä olevaa sanoittamista ja kuuntelemista.

## TULE MUKAAN KOULUTUKSEEN, KUN HALUAT:

- syventää mindfulnessin harjoittamista
- kehittää itseäsi, stressinhallintakykyäsi, tunneälyäsi, läsnäoloasi ja resilienssiäsi
- ohjata MBSR-kursseja ja omia mindfulness-ryhmiä

## PITKÄKESTOINEN MINDFULNESSIN HARJOITTAMINEN...

- luo sinulle rutiinin, joka tukee hyvinvointiasi
- kasvattaa suotuisia, uusia neuropolkuja
- lisää itsetuntemustasi ja -luottamustasi
- auttaa sinua kohtaamaan elämän käännekohtat ja vaikeudet sekä iloitsemaan onnistumisistasi täydellä sydämellä!





YLI 80% JATKAA  
PERUSKOULUTUKSESTA  
JATKOKOULUTUKSEEN!

## KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- 8 x 1.5 päivää lähiopetusta, jotka mukailevat 8 viikon MBSR-kurssin sisältöä. Pääset tekemään klassisen 8 viikon mindfulness-matkan ja opit samalla, miten se ohjataan.
- Yksi harjoituspäivä
- Kaksi live-webinaaritapaamista, joissa syvennetään opittua sekä perehdytään MBSR-menetelmän teoriaan
- Omatoimisen harjoittamisen ohjaamisen ja harjoitteet
- Koulutusmateriaali, kirjallinen & audio
- Maksuton 12 kk käyttöoikeus MindfulnessApp Leena Pennanen -sovelluksen Premium-osioon, joka sisältää koulutusharjoitteet.
- Tukea harjoittamiseen sähköpostitse ohjaajilta tarpeen mukaan. Tuemme intensiivisesti oppimistasi ja harjoittamistasi.

Pääkouluttajana toimii Center for Mindfulnessin perustaja **Leena Pennanen** sekä Petri Pennanen ja mahdollisesti muut Mindfulness -ohjaajat CFM®. Jos haluat valmistua Mindfulness CFM®- ohjaajaksi, käy lisäksi yksi CFM:n hyväksymä 5 päivän hiljaisuuden retriitti ennen kuin aloitat koulutuksen, sen aikana/vuoden sisällä koulutuksen päättymisestä.

## HINTA

Yksityishenkilö **2.675,00 €**, sis. 24% ALV

Yritys, yhteisö, tmi,  
ammattinharjoittaja **2.675,00 € + 24% ALV (642,00 €)**

**HUOM!** Voimme tarpeen mukaan järjestää **maksuun joustoa** erien muodossa. Voit myös tarpeen mukaan osallistua osittain **live-online** -muodossa. Ole siitä yhteydessä meihin.

### to-pe -ryhmä

**07.-08.10.**  
**04.-05.11.**  
**02.-03.12.**  
**harjoituspäivä su 12.12.**  
**13.-14.01.**  
**03.-04.02.**  
**03.-04.03.**  
**24.-25.03.**  
**12.-13.05.**

### ma-ti -ryhmä

**29.-30.11.**  
**17.-18.01.**  
**07.-08.02.**  
**14.-15.03.**  
**harjoituspäivä su 27.03.**  
**04.-05.04.**  
**25.-26.04.**  
**09.-10.05.**  
**13.-14.06.**

### aikataulu

**1. päivä klo 17.30-20**  
**2. päivä klo 9.15-16**  
**harjoituspäivä klo 10-16**

Huom. Pidätämme oikeuden yksittäiseen päivämäärä- tai koulutuspaikkamuutokseen.

### koulutuspaikka

Läsnäolon tila  
Artturi Kannistontie 10  
00320 HELSINKI, Etelä-Haaga

## ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

[info@mindfulness.fi](mailto:info@mindfulness.fi)

+358 40 735 9177

[mindfulness.fi](http://mindfulness.fi)

 CENTER FOR  
**MINDFULNESS**  
mindfulness.fi