

MINDFULNESS-PERUSKOULUTUS CFM®

2019-2020

Kehitä voimavaroja, tunneälyä ja mielen tasapainoa

Ota käyttöösi tieteellisen tutkimuksen hyödyt

Yhteistyössä Brown University Mindfulness Center:in kanssa



BROWN
Mindfulness Center

Olemme kouluttaneet menestyksekkäästi Mindfulness-MBSR -menetelmään jo lähes 20 vuoden ajan. Leena Pennanen on Suomen mindfulness-pioneeri ja ainoa Center for Mindfulness, University of Massachusetts:n (UMass) sertifioima MBSR- mindfulness -opettaja Suomessa.

Olemme myös yksi seitsemästä **Brownin yliopiston** yhteistyökumppanista maailmalla. **Brown kuuluu USA:n arvostetuimpiin yliopistoihin**, ns. "Ivy League" -eliittiin mm. Harvardin ja Yalen rinnalla. Tiivis yhteistyömme Brown Mindfulness Center:in kanssa ja pitkä kokemus mindfulness-ohjaajakoulutuksista takaavat sinulle koulutuksiemme korkean laadun.

Koulutus on Sinulle, joka:

- haluat syvällisemmin oppia ymmärtämään ja harjoittamaan hyväksyttävää tietoisista läsnäoloa, mindfulnessia
- haluat tunnistaa tarpeesi selkeämmin, hyväksyä itsesi aidommin ja arvostaa elämääsi
- haluat lisätä toimintakykyäsi ja elää tasapainoisesti elämäsi monimuotoisissa haasteissa, kehittää stressinsietokykyäsi, resilienssiäsi ja parantaa unen laatua
- haluat parantaa vuorovaikutussuhteitasi sekä työssä että lähimpiisi vapaa-ajalla
- haluat oppia pääsemään irti SoME- yms. riippuvuuksista

Koulutus on myös ensimmäinen osa **Mindfulness-ohjaajakoulutusta CFM®**. Valmisteilla on myös mahdollisuus jatkaa Brownin yliopiston ohjaaja-sertifiointiin. Aikaisempi kokemus mindfulness-harjoitteista on Sinulle koulutuksessa hyödyksi.

Opetusmenetelmä, jonka professori Jon Kabat-Zinn on kehittänyt Massachusettsin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa, **antaa Sinulle ainutlaatuisen opetuksellisen viitekehityksen hyödyt.**



Osallistujiemme sekä tieteellisten tutkimusten mukaan MBSR-menetelmä auttaa Sinua:

- arjen ja työn vaihtelevissa haasteissa
- voimistamaan kykyä olla läsnä tässä hetkessä
- selkeyttämään prioriteetteja, pitämään huomion yhdessä tehtävässä kerrallaan häiriöistä huolimatta
- löytämään uusia, luovia toimintatapoja automaattisen reaktiivisuuden sijaan
- rakentamaan parempia suhteita lähimpiin, ystäviin, työkavereihin tai alaisiin
- parantamaan työssäjaksamista, työhyvinvointia ja ennaltaehkäisemään uupumusta

Menetelmästä on jo 40 vuoden kokemus ja erinomaiset tieteellisesti tutkitut oppimistulokset.

Kehität kokemuksellista tapaa oppia ja otat käyttöön kehon syvän viisauden. Etenet omassa tahdissasi. Koulutuksen pitkä kesto juurruttaa muutokset arkeesi voimallisesti. Tieteellisesti onkin todennettu, että muutokset kehossa – mm. keskeisillä aivoalueilla ja hermostossa - ovat suoraan yhteydessä harjoittamisen keston ja määrään.





Mindfulness-peruskoulutuksen CFM® sisältö:

Koulutuspäivinä harjoitat ja syvennät MBSR-meditaatioharjoitteita sekä tutustut menetelmän teoreettiseen viitekehykseen. Tärkeä osa koulutusta on myös läsnäolevan vuorovaikutuksen ja tunneällyn harjoittaminen. Näin saat uusia oivalluksia parantamaan arkeasi.

Koulutuspäivien välillä tuemme intensiivisesti omaa oppimistasi harjoittamistasi. Esimerkiksi live-webinaarit koulutusryhmän kanssa motivoivat harjoittamiseen.

Saat myös 12kk maksuttoman käyttöoikeuden suosittuun "MindfulnessApp Leena Pennanen", Premium-osaan. Tämä app on yksi maailman eniten käytetyistä meditaatio-sovelluksista. Se sisältää koulutusharjoitteet ja yli 250 kansainvälisten huippuohjaajien tuottamaa harjoitetta.

Pääkouluttajana on Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy:n perustaja ja toimitusjohtaja Leena Pennanen. Lisäksi saat kokea välillä myös muiden osaavien Mindfulness-ohjaajien CFM® ohjaamista.

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

Huom! Pidätämme oikeuden mahdolliseen yksittäiseen päivämäärä- tai koulutuspaikkamuutokseen.

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

Mindfulness-peruskoulutuksen CFM® hinnat, ilmoittautuminen ja maksuehdot:

Yksityishenkilö 2.395,00 € (sis. ALV 24%)
Yritys, yhteisö, ammatin-harjoittaja, tmi 2.495,00 € + ALV 24%

**Koulutuksen hinta on kokonaishinta.
Se ei ole riippuvainen osallistumiskerroista.**

Hinta sisältää koulutuspäiväopetuksen, koulutusmateriaalin (audio- ja kirjallinen materiaali), 12kk käyttöoikeuden "MindfulnessApp Leena Pennanen" Premium-osaan, 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.

Helsinki 2019-2020 pe-la -ryhmä

1. jakso pe-la 04.-05.10.19
2. jakso pe-la 29.-30.11.19
3. jakso pe-la 24.-25.01.20
4. jakso to-la 12.-14.03.20
5. jakso pe-la 08.-09.05.20

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

Helsinki 2019-2020 su-ma -ryhmä

1. jakso su-ma 06.-07.10.19
2. jakso su-ma 01.-02.12.19
3. jakso su-ma 26.-27.01.20
4. jakso su-ti 15.-17.03.20
5. jakso su-ma 10.-11.05.20

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

Ilmoittaudu:

info@mindfulness.fi

Kerromme mielellämme lisää:

info@mindfulness.fi

+358 40 735 9177

Lue lisää:

www.mindfulness.fi -

"Mindfulness-peruskoulutus CFM®"



Center for Mindfulness
Finland



BROWN
Mindfulness Center