



Kurs i Mindfulness – Basert Stressmestring (MBSR), for pårørende i PIO-senteret

Om kurset:

Dette er den norske utgaven av det opprinnelige 8 - ukers kurset i Mindfulness som ble utviklet av Jon Kabat - Zinn ved University of Massachusetts Medical Center i USA i 1979. Mindfulness – Baserte teknikker styrker evnen til å håndtere fysisk, psykisk og mentalt stress og bidrar til økt livskvalitet. Deltakere på kurs i MBSR kan fortelle om økt livsglede, velvære og indre balanse samt frigjøring av kreativitet og ressurser til å møte livets ulike utfordringer.

Kurset inneholder noe teori, men er først og fremst praktisk rettet med øvelser som styrker evnen til oppmerksomt nærvær og opplevelsen av tilstedeværelse og mestring av stress i hverdagen.

Kursets innhold:

- Hver av samlingene har sitt tema som alle er relatert til stress og stressmestring
- Programmet for Stille Dag gir muligheter for fordypning av egen praksis
- Arbeidsmåten er en kombinasjon av undervisning, gruppedialog/refleksjon og trening
- De tre hovedøvelsene er: Body Scan, Mindful Yoga og Sittende Meditasjon
- Programmet innebærer egenaktivitet mellom samlingene. Dette er av stor betydning for at du skal kunne få fullt utbyttet av kurset.

Kurspakken:

- 8 kurskvelder á 2 ½ time
- En stille dag
- Individuell samtale før kursstart
- Individuell samtale for evaluering ved kursets slutt
- Ledet instruksjon i ulike Mindfulness - øvelser
- Gruppedialog og refleksjoner
- Individuelt tilpasset undervisning/veiledning
- Enkle praktiske øvelser i Mindfulness til bruk i hverdagen
- Kursmanual med teori, hjemmeoppgaver og øvelser
- CD med Body Scan, Mindful Yoga og Sittende Meditasjon til hjemmebruk

Praktisk informasjon:

- **Sted:** PIO-senteret, Hammersborg torg 3, Oslo.
- **Datoer:** Februar: 8, 15, 22 -Mars: 1, 8, 15, 22 -April: 5
- **Klokkeslett:** 18:30 – 21:00.
- **Stille dag:** 17.mars
- **Egenandel:** Kr 1000
- **Påmelding:** ole@piosenteret.no eller på telefon: 21 52 53 53.



Om kursholderen:

Kursholder Kristin Huseby har mange års fartstid fra skoleverket både som spesialpedagog og veileder innen feltet sosiale- og emosjonelle vansker. Hun er også coach med godkjenning fra International Coach Federation (ICF). Utdanningen i Mindfulness har hun fra Institute for Mindfulness – Based Approaches (IMA). Kristin driver enkeltpersonforetaket *Blissful Living*. Hun deltar på seminarer som kurs- og foredragsholder og underviser i Mindfulness, både individuelt og i gruppe. Kristin har vært kursholder for PIO – senteret siden våren 2014. Hennes kurs blir fort fulltegnet og får svært gode tilbakemeldinger.

Velkommen til kurs!