

Kreds Storstrøm

Kursus i Mindfulness (julekursus) med efterfølgende generalforsamling

Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi er en af de nyeste metoder inden for den kognitive terapi tradition. Den har udspring i en buddhistisk praksis, men er blevet videreudviklet og tilpasset vestlig livsstil, bl.a. ift. at inddrage kognitive elementer.

Metoden, der er udviklet i USA og England, hviler på et videnskabeligt grundlag, og inddrager bl.a. forskellige former for meditationsøvelser. Grundlæggende er Kognitiv Mindfulness Meditation en form for opmærksomhedstræning, hvor man opøver evnen til at være til stede i nuet på en ikke-vurderende måde.

Et centralt mål i metoden er at skabe en ændring i den måde, man forholder sig til sine tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Forskning inden for området har vist markant effekt inden for blandt andet tilbagevendende depressioner, stress, angst og smertebehandling.

Form: Mindfulness-træning bygger på erfaringsbaseret læring. På introduktionsdagen vil de praktiske øvelser derfor være centrale, dog med enkelte teoretiske input.

Formål: At deltagerne bliver introduceret til Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi for evt. at kunne opøve yderligere træning mhp. at lære metoden på egen krop og derved senere være i stand til at benytte den over for klienter. For som Jon Kabat-Zinn udtrykker det: *"Når vi begynder at træne sindet, kan vi kun regne med at blive en lille smule mere nærværende. Det er det vanskeligste arbejde i verden. Det er simpelthen svært at forstå, at det skal være så svært"*. (Psykolog Nyt 7/2008, s. 12).

Underviser: Lene Iversen, Kognitiv Center Fyn, www.kognitivcenterfyn.dk, cand.psych. og specialist i psykoterapi og supervision.

Lene Iversen har stor erfaring i at afholde kurser i Mindfulness Baseret Kognitiv terapi, såvel for klienter som for behandlere.

Sted: Hjalet, Hjaletvej 51, 4760 Vordingborg

Deltagerkreds: Medlemmer af DP og til generalforsamlingen udelukkende medlemmer fra kreds Storstrøm.

Tid: Fredag 19. november 2010, kursus kl. 9.30-15.30. Generalforsamling kl. 15.45, se meddelelse under Møder og Meddelelser andet sted i bladet.

Tilmelding og kontakt: Tilmeldingsfrist for kursus og middag: 29. oktober 2010 til regionsyd@msn.com

Pris: Kursus og fortæring 1000 kr. inkl. moms. Indbetaling til konto i Lån & Spar Bank: Reg.nr. 0400, konto nr. 4012446026.

Efter generalforsamlingen kan man, hvis der er tid, gå en lille tur langs vandet inden festmiddag på Hjalet ca kl. 18.30.