

## UTBILDNING I MEDVETEN NÄRVARO I SKOLAN

Skolmiljön idag är stressig och kraven som ställs på både lärare och elever är höga. Det är inte alltid man hinner med det man ska och många har svårt att känna sig nöjda efter jobbet. Du kanske också tänker på jobbet där hemma och på hemmet när du jobbar. Och du kanske inte alltid lägger märke till kroppens varningssignaler i form av spänningar, trötthet och olustkänslor.

Kursen i mindfulness eller medveten närvaro hjälper dig att sätta stopp för stressen och gå vidare, till ett rikare och mer harmoniskt liv – ett liv som du känner att du själv styr över. I flera skolor har man redan infört mindfulness för att minska stress hos eleverna. Men även lärare behöver ta hand om sitt mående. Med hjälp av mindfulness får du även verktyg för att lättare kunna hantera elever som ställer extra höga krav på dig som lärare.

2 dagar med mindfulnessövningar kommer att ge dig en ny känsla av lugn. Du kommer att bli effektivare på jobbet, ha bättre kontroll över tillvaron och uppleva mer glädje i vardagslivet. Du lär dig grunderna till Mindfulness; att vara närvarande i nuet.



### Kursledare: Marijana Barisic och Kirsti Tellas

Utbildningen hålls av legitimerade psykologerna Marijana Barisic och Kirsti Tellas. Kirsti och Marijana har en bred erfarenhet av skolpsykologi, organisationspsykologi, psykiatri och öppenvård. Tillsammans har de utbildat många i mindfulness, säkert beteende i produktionsmiljö, time management och mötesteknik mm. Båda undervisar även på psykologutbildningen vid Lunds Universitet.

#### Innehåll:

- Grunderna i medveten närvaro och enkla övningar som gör skillnad
- Mindfulness i vardagen – att göra vardagen till en upplevelse
- Mindfulness i arbetet – att ta kontroll över arbetstiden
- Tankarnas makt
- Mindfulness i relationer
- Att acceptera och välja den bästa lösningen
- Att hantera motgångar

#### Målgrupp: Pedagoger F – 9 samt gymnasiet och komvux

# UTBILDNINGSGLÄDJE

**KURSORT:** Malmö

**LOKAL:** Elite Hotel Residens, Adelgatan 7 i Malmö

**KURSDAG 1:**

Tisdagen den 17 april 2012 Tid: 09.00—16.00

**KURSDAG 2:**

Onsdagen den 2 maj 2012 Tid: 09.00—16.00



**KURSLEDARE:** Marijana Basiric och Kirsti Tellas

**ANTAL DELTAGARE:** Max 20 deltagare/kurs

**KOSTNAD:** 6 500 kr/deltagare exklusive moms

Kom fem betala för fyra!

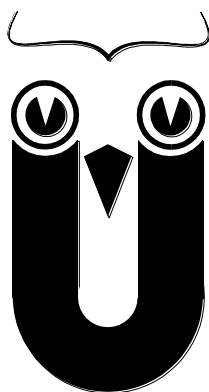
Vid anmälan senast 20 februari 2012 lämnas 600 kr rabatt/deltagare  
Lunch, fm- och em-kaffe ingår.

**ANMÄLAN:** Anmälan är bindande men kan överlätas.

Följande uppgifter behövs vid anmälan: Namn, telefonnr, mailadress, komplett faktureringsadress.

Anmälan skall vara oss tillhanda senast **12-03-19**.

**OBS!** Vid anmälan senast 20 februari 2012 lämnas 600 kr rabatt/deltagare



**FÖR ANMÄLAN OCH INFORMATION KONTAKTA:**

**UTBILDNINGSGLÄDJE**

Konvaljvägen 18  
246 51 Löddeköpinge

046—77 53 85

070—739 81 32 eller 073—764 96 90

E-post: [info@utbildningsgladje.nu](mailto:info@utbildningsgladje.nu)

[www.utbildningsgladje.nu](http://www.utbildningsgladje.nu)