

Medveten närvaro

**Ett redskap för att möta verkligheten, att förstå hur den ser ut.
Med högre sinnesnärvaro göra smartare val.
Mindfulness hjälper dig att få tillgång till dina inre resurser.
Att hitta en väg till ny energi.**

Vi lever alla i en tid, med ett mycket stort informationsflöde och snabba förändringar, som vi måste förhålla oss till. För att må bra och klara vår vardag, är det bra om vi kan lära oss att vara uppmärksamma på ett särskilt sätt. Denna metod är enkel att utföra och kräver inga speciella hjälpmedel.

Process främjar oss själva och därigenom vår omgivning, Utvecklingen inom oss själva leder till att vi kan se på vår verklighet på ett nytt sätt och inte bara den vi skapat genom våra tankar.

Vi tränar oss i att i göra smartare val, som leder fram till ett enklare liv, både i hemmet och på arbetet. Här och nu programmet innehåller medvetenhetsövningar i vardagen som hjälper dig att:

- stoppa stressen och fokusera på nuet
- öka din förmåga att möta svårigheter
- visa dig själv mer hänsyn och värna din egen behov tid
- klarare fokusera på dina egna mål
- öka hela din livskvalitet

Fakta kring programmet

Här och nu programmet är framarbetat av Dr Ola Schenström, för att passa svenska förhållanden. Han är utbildad av PhD Jon Kabat-Zinn, som tog initiativet till stressreduktionskliniken vid University of Massachusetts Medical Center i Worcester utanför Boston i USA 1979 (MBSR, *Mindfulness Baserad Stress Reduktion*).

Mindfulness, MF, är ett slags antistressmetod som Jon Kabat-Zinn har utvecklat för att passa västvärlden. Stressreduceringen med hjälp av *Mindfulness* är väl dokumenterad genom forskning.

De kliniska undersökningarna visar på positiva resultat på bland annat fibromyalgi och andra kroniska smärttillstånd, hjärt- och kärlsjukdomar, depression och sömnstörningar. Studier på friska personer har visat att MF-träning medför ett flertal positiva bl a ökad fokusering.

Här & Nu, ett 10 veckors Mindfulnessprogram

Material som ingår i programmet

- CD-skiva
- Faktahäfte
- Utvecklingsdagbok

V. Innehåll

- 1 *Introduktion Mindfulness*
- 2 *Lämna autopiloten – känn din kropp*
- 3 *Observera din andning – träna ditt andningsankare*
- 4 *Var närvarande i andning och kroppsrörelse*
- 5 *Bara sitt – här och nu*
- 6 *Acceptans*
- 7 *Att hantera svårigheter*
- 8 *Tankar är inte fakta*
- 9 *Att ta hand om sig själv på bästa sätt*
- 10 *Befäst din dagliga träning*

Tidsåtgången för genomförandet av Här och Nu programmet varierar. Vanligtvis träffas man mellan 1-3 timmar per vecka, beroende på om det är enskild person eller grupp, samt att man sätter av tid för egen träning.

Det är jag som arbetar med Mindfulness, på Euniq'em

Lovisa Hedentröm
Mobilnr & e-post:
070 - 375 14 35
lovisa@euniqem.com

Lovisa har en lång och bred erfarenhet av arbete som coach och rehabkonsult på Euniq'em med uppdrag från Arbetsförmedlingen, Trygghetsrådet samt Skellefteå kommun.

Tidigare arbeten och utbildningar

Vårdarinna inom Social och omsorgsförvaltning i Västerbottens landsting, 1989-94. Ledsagare inom Skellefteå kommun. Projektledare Embla, EU-projekt för arbetslösa kvinnor 1998-99. Personlig assistent, Skellefteå kommun 1999-2000. Utbildare Euniq'em AB, 2002- .

Folkhögskola Medlefors 1994-96. Kom Vux 1996-97. Cirkel-
ledarutbildning 1998. IT-assistent genom Lernia 1999-00.
Auktoriserad i DiSC-Beteendemönster 2005. Diplomerad
Willy Railo coach 2005. Utbildad Mindfulness instruktör 2009,
utbildare Dr Ola Schenström