

# Instruktör i Mindful eating

## - Utbildning med privatundervisning

### Beskrivning av utbildningen

Utbildningsprogrammet är upplevelsebaserat och samtal med mindfulnessinstruktören och teoretiska genomgångar varvas med mindfulnessmeditationer, övningar i mindful eating, övningar i kognitiv beteendeterapi riktat mot ätandet och reflektioner med mindfulnessinstruktören. Stor vikt ligger i att hjälpa kursdeltagarna att genom samtal med mindfulnessinstruktören förstå sig själva och sina egna beteenden och utifrån dem hitta ett sett att leda mindfulness och mindful eating utifrån sina egna erfarenheter. En annan central del av utbildningen är deltagarnas egen träning i mindful eating och mindfulness. Den egna träningen lär deltagarna att bli medvetna om och förhålla sig till tankar, känslor, kroppsförnimmelser och vanemönster för att med den medvetenheten som utgångspunkt lära sig att fånga upp erfarenheter hos sina kommandeklienter/patienter/kunder. Deltagarna får först själva testa övningarna och ges sedan kunskap om hur de kan använda övningarna i sitt arbete. I slutet av utbildningen får de träning i att själva leda övningarna.

Utbildningens teori och övningar grundar sig i modern vetenskap om hjärnan och om hur mindfulnesssträning omformar hjärnan. Hjärnans uppbyggnad och funktioner blir en röd tråd genom utbildningen vilket gör enkelt att förstå hur de olika övningarna i mindful eating verkligen kan hjälpa oss att skapa nya vanor och mönster i vårt tänkande och handlande.

Centrala begrepp är närvaro, medvetenhet och medvetna val, självtillit, nyfikenhet, acceptans, öppenhet och tålamod.

### Målgrupp

Utbildningen ger en kompetens som kan användas inom exempelvis friskvård, psykologi, sjukvård, idrott och undervisning. Kursen passar för olika yrkesgrupper exempelvis dietister, kostrådgivare, samtalsterapeuter, läkare, psykologer, sjuksköterskor, coacher, verksamma inom personalvård och andra professionella som vill använda sig av mindful eating i sitt arbete. Utbildningen lär dig att integrera mindfulness och mindful eating i ditt yrkesmässiga möte med klienter, patienter, elever eller personal, både individuellt och i grupp. Syftet är att du efter utbildningen ska kunna använda dig av mindfulness och mindful eating i din yrkesroll och kunna hålla enklare kurser inom mindful eating.

### Upplägg

Utbildningsträffarna sker vid 3 tillfällen á 6 tim med en månads tid till egen träning mellan varje träff. Tiderna för dessa träffar kan anpassas efter kursdeltagarens önskemål så att deltagarna (om de har möjlighet till det) kan resa från och till Göteborg under samma dag. Träffarna sker på Vasaplatsen i Göteborg. Deltagarna får hemuppgifter i mindfulness och mindful eating och förväntas avsätta ca 10-20 minuter varje dag till dessa under kursens 3 månader. Kursdeltagarna ges också hemuppgifter i form av skrivövningar i kognitiv beteendeterapi riktat mot ätandet samt uppgifter kring kursens litteratur. Kursdeltagarna erbjuds dessutom tre handledningstillfällen á 45 minuter efter påbörjad egen kurs i mindful eating (handledningstillfällena kan genomföras via Skype om så önskas).

### Diplomerad Instruktör i Mindful eating

Efter genomförd instruktörsutbildning blir du Diplomerad Instruktör i Mindful eating.

### Kostnad

11900 kr ex moms (25%) moms för privatpersoner och 16900 kr ex moms för företag. I priset ingår 3 utbildningstillfällen á 6 tim med privatundervisning och tre handledningstillfällen á 45 minuter. Dessutom ingår Diplom, boken Mindful eating – Lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande, ett gediget material som kursdeltagarna kan använda för egna kurser i mindful eating och ljudfiler med övningar i mindfulness och mindful eating.

## Förkunskaper

Du skall ha genomgått Sexveckorskursen i Mindful eating med individuella träffar för att kunna gå instruktörskursen.

För att kunna tillgodogöra dig utbildningen på bästa sätt behöver du också inneha grundläggande kunskaper i näringslära. Om du är osäker på om dina kunskaper är tillräckliga kan du kontakta elin@well-aware-ness. Anmälan till utbildningen ger dig möjlighet att gå en eftermiddagskurs i grundläggande näringslära till rabatterat pris.

## Exempel ur utbildningsinnehållet

- Hur vi kan utveckla ett mer medvetet ätande och nå en kroppstyp som vi mår bra av.
- Djupgående kunskap, samtal och övningar kring anledningarna till varför vi äter.
- Djupgående kunskap, samtal och övningar kring vilka situationer, känslor, tankar och sammanhang som påverkar vårt ätande.
- Vad kompensatoriskt ätande och socialt ätande innebär och kännedom om strategier som kan användas för att hantera den typen av ätande.
- Kunskap om moderna dieter och hur de påverkar våra kroppar, våra fysiska signaler, vårt medvetande och vår hjärna.
- Mindfulnessutövande och hur det hjälper oss att bli mer medvetna i vårt ätande.
- Om hjärnans formbarhet (neuroplasticitet).
- Hur vi kan använda oss av de sju attityderna inom mindfulness.
- Hur vi kan välja känslan av tillfredsställelse genom att träna hjärnan till ett mer positivt tänkande, handlande och kännande.
- Stress och strategier för att medvetandegöra och hantera stress.
- Övningar och teorier kring hur du gör något till en vana.
- Medvetet ätande ur ett miljöperspektiv.
- Träning i att leda mindfulnessmeditationer, övningar i mindful eating och övningar i kognitiv beteendeterapi riktat mot ätandet.
- Mindful eating-övningar som exempelvis; Andningsankaret kring ätande, Sinnesmeditation, SOAS kring kompensatoriskt ätande, Sittande meditation på mat- & dryckesfri plats i hemmet, Meditation över medkänsla, Kroppsscanning m.m.
- Övningar i kognitiv beteendeterapi som exempelvis; Oskrivna regler kring ätandet, Övningar kring tankefallor, Övningar kring livssanningar, Utlösande triggers som påverkar vårt ätande, Dagbok för medvetet ätande m.m.

## Syftet är att du efter utbildningen dessutom har en

- Fördjupad självkännedom och ökad medvetenhet om egna vanemönster både kring ätandet och livet i övrigt.
  - Förbättrad magkänsla och intuition.
  - Ökad förståelse och medvetenhet om andras beteenden och om hur du hanterar andras stress, smärta, ångest, nedstämdhet, oro och sorg.
  - Ökad insikt i hur du behåller energi i mötet med andra (självomhändertagande).
- Tillräcklig kunskap för att kunna leda egna kurser i mindful eating och för att kunna integrera mindful eating i din yrkesroll.



### Utbildare Elin Borg

- Socionom
- Lic. Kostrådgivare
- Mindfulnessinstruktör
- Föreläsare
- Författare till boken *Mindful eating*