

MEDITATIONS**COACH**

En certificeret uddannelse med HeartMath i centrum

En uddannelse for dig der ønsker at lære dig selv og andre, at benytte HeartMath-metoden til at regulere den følelsesmæssige tilstand – og skabe et liv med mere ro, glæde og balance!



...

MEDITATIONS**COACH**

Meditationscoachuddannelsen er for dig, der ikke kun ønsker at anvende meditation og emotionelle reguleringsværktøjer til at skabe balance hos dig selv, men også i professionelle sammenhænge. Du får tilføjet et stærkt supplement til din værktøjskasse som coach, terapeut, leder, underviser, sportstræner eller f.eks. som behandler i sundhedssektoren. Ønsker du at starte en praksis som meditationscoach, eller at bruge HeartMath i den praksis du allerede har, vil uddannelsen danne den solide ballast, du har brug for.

UDDANNELSENS INDHOLD

Uddannelsen giver dig et indgående kendskab til både klassiske meditationsteknikker, til HeartMath-metodens særlige effektfulde vejtræknings- og meditationsteknik samt til de forskningsmæssige resultater bag disse. Desuden introduceres du til en række andre evidensbaserede emotionelle reguleringsværktøjer.

...

Uddannelsen lægger vægt på den videnskabelige og psykofysiologiske forståelse af meditation som praksis til at balancere nervesystemet og hjernens funktion. Vi har fokus på, hvordan du kan vejlede og støtte andre i at opnå og forbedre deres kognitive, emotionelle, fysiologiske og biokemiske balance ved hjælp af de mest effektive vejtræknings- og meditationsteknikker der findes i dag. Derudover vil du lære, hvordan du kan benytte HeartMath teknologiens biofeedback til at optimere den praksis du allerede har.

...

DU FÅR

- Psyko-fysiologisk viden om stress, angst og vrede – hvad der udløser disse tilstande og hvordan det påvirker psyke og krop (nervesystem, HRV, biokemi, hjerte-hjerne-systemet)
- Forståelse for selvregulering af følelser, emotionel intelligens og hvorledes denne kan øges
- Indgående kendskab til, hvordan man bruger HeartMaths emWave Pro/Inner Balance – i forbindelse med én-til-én behandlinger, udviklingsamtaler, coaching og terapi
- Viden om meditationsteori og forskellige meditationstyper
- Viden om meditationsforskning og de forskellige psykiske, fysiske og præstationsorienterede effekter af meditation
- Træning i at guide meditationer samt basal indføring i vejtrækningsteknikker

...

UDDANNELSENS FORM

- Deltagelse i 6 heldages undervisning + eksamensdag (7 dage i alt)
- Læsning af en mindre mængde udvalgt litteratur, som udleveres fra gang til gang
- Gennemførelse af én meditationscoaching session om ugen med prøveklinter
- Afholdelse af ét månedligt møde med din "buddy" (personligt møde eller på Skype)
- Udarbejdelse af en mindre skriftlig opgave samt eksamen

...

HJEMMETRÆNING

Du bliver koblet sammen med en medstuderende, der vil være din "buddy" igennem forløbet. Formålet er, at I kan støtte, vejlede, inspirere og udvikle hinanden igennem forløbet. I kan vælge at mødes fysisk eller på Skype, en eller flere gange mellem hvert modul

...

Undervejs i uddannelsen coacher du en "prøve-klient" i én ugentlig session, hvor du øver dig i at benytte de værktøjer, du har lært på hvert modul. Dette sikrer, at du opnår praktisk erfaring i anvendelsen af værktøjerne. I din eksamensopgave beskriver du et meditationscoachingforløb, hvor du har coachet én prøve-klient i et forløb på minimum tre gange

...

EKSAMEN

Kort skriftlig rapport af et gennemført meditationscoaching forløb med prøve-klient, samt en realtime meditationscoaching af prøve-klient under eksamen

...

CERTIFICERET MEDITATIONSCOACH

Efter uddannelsen bliver du certificeret meditationscoach med et certifikat, der giver dig licens til at arbejde med HeartMath-metoden og andre evidensbaserede meditations- og selvreguleringsteknikker

...

LICENSEN GIVER RETTIGHED TIL

- At kalde sig meditationscoach
- At benytte HeartMath-metoden som et støtteværktøj i terapeutiske sammenhænge
- At benytte Heartmath-metoden i professionelle én-til-én udviklingsammenhænge
- At deltage i en løbende supervisionsgruppe

...

OPTAGELSESKRITERIER

Du har en vis erfaring i klientkontakt eller anden én-til-én kontakt. Du er eksempelvis terapeut, psykolog, coach, psykiater, læge, sygeplejerske, lærer, leder, HR-medarbejder, misbrugsbehandler, specialpædagog, socialrådgiver, yogalærer, meditationslærer, sportstræner eller lign. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er kvalificeret, så kontakt os

...

UNDERVISERE

Uddannelsen udbydes i et samarbejde mellem Malene Mygind og Belinda Donkin

Malene Mygind, Ledelseskonsulent, underviser og HeartMath coach, kandidat i psykologi og sundhedsfremme med speciale i positiv psykologi, psykofysiologi og meditation

Belinda Donkin, HeartMath coach, sygeplejerske, systemisk- og narrativ ledelsescoach fra DISPUK, hypnoterapeut samt meditationstræner og mindfulnessinstruktør

...

DATOER

31. oktober 2015
28. november 2015
30. januar 2016
27. februar 2016
26. marts 2016
30. april 2016

...

STED

Undervisningen afholdes i de skønne lokaler på:
Gammel Strand 34, 4. sal, 1202 København K

...

FORPLEJNING

Der serveres the, kaffe, vand, frugt og sunde snacks hele dagen
Øvrig forplejning kan medbringes eller købes på de nærliggende spisesteder

...

TILMELDING

Direkte til Malene eller Belinda, se kontaktinfo nederst på siden

...

BEGRÆNSET PLADSER

Det maksimale antal deltagere per hold er 12 personer

...

PRIS

Kr. 9.000,- inkl. moms (kr. 1.500,- inkl. moms pr. modul) for private
Kr. 9.000,- + moms (kr. 1.500,- + moms pr. modul) for virksomheder
Prisen inkluderer undervisningsmaterialer, supervision, let forplejning og licensiering

...

Vi håber at se dig,
Belinda Donkin & Malene Mygind

