

SKOLEN FOR ANVENDT MEDITATION UDBYDER:

## MINDFULNESS, PSYKOTERAPI OG SPIRITUALITET

Uddannelse i meditationsformidling og meditativ kontakt  
i den professionelle relation – gennem empatisk nærvær, hjerneforskning,  
psykoterapi og et spirituelt perspektiv



En 2-årig uddannelse i København i 2019-20

For psykoterapeuter, psykologer og andre, som arbejder med andre

Under ledelse af Jens-Erik Risom, BA, CA,  
Med Marianne Bentzen, neuroaffektiv psykoterapeut  
og Thomas Jensen, cand.psych., klinisk psykolog

NY UDDANNELSE 2019-20:

## MINDFULNESS, PSYKOTERAPI OG SPIRITUALITET

En uddannelse i meditationsformidling og meditativ kontakt – gennem empatisk nærvær, hjerneforskning, psykoterapi og et spirituelt perspektiv

### BAGGRUNDEN FOR UDDANNELSEN

Denne professionelle uddannelse har som fokus at understøtte meditative kompetencer for mennesker, som ønsker at bruge mindfulness og empati i deres arbejde med andre og som en personlig disciplin. Undervisningen vil lede frem til en efterfølgende mulighed for certificering fra Skolen for Anvendt Meditation.

Mindfulness er blevet beskrevet som en almen kapacitet ved den menneskelige bevidsthed. Forskning har vist, at dette iboende potentiale i det enkelte individ kan udvikles og forbedres over tid gennem intensiv og systematisk meditations-træning.

Der er tale om en anden måde at bruge opmærksomheden på – en måde som kan være en virksom modvægt til en række psykiske og fysiske belastninger, som f.eks. stress, angst, kronisk smerte og depression.

Meditativ årvågenhed er også en mulighed for kontakt med en bestemt bølgelængde i sindet, som dels kan gå i resonans med ens egne dybere dimensioner, dels åbne til resonans med et andet menneske.

Ud over den kliniske og terapeutiske brug af mindfulness er der også i vor tid erfaring for, at den meditative opmærksomhed kan vise vej til en mere essentiel livskvalitet, hvor indre ressourcer til empati, glæde, frihedsfølelse og meningsfylde kan afdækkes.

### UDDANNELSENS PERSPEKTIV

Uddannelsens formål er at skabe rammer for udforskning og træning af meditativ kontakt og formidling, personligt og professionelt, gennem mindfulness-fordybelse og empatisk indlevelse.

Den teoretiske del af uddannelsen trækker på elementer fra neuropsykologi, kognitiv psykologi, udviklingspsykologi, forskellige selvudviklings-modeller samt spirituelle kortlægninger af den menneskelige helhed. Den praktiske del indebærer nærvær- og empatitræning, samt arbejde med selvindsigt og etik i et spirituelt perspektiv.

Spiritualitet kan defineres som den dimension i mennesket, hvor der ikke er forskel, men erfaringer af enhed og samhørighed. Arbejde med meditation og empati kan lede hen til en sådan indsigt. Se Jens-Erik Risom: *Mindfulness og meditation i liv og arbejde* for en nærmere beskrivelse af baggrunden og perspektiverne for dybere mindfulness-læring.

### FORUDSÆTNINGER FOR DELTAGELSE

Uddannelsen henvender sig til mennesker, der ud fra en personlig og faglig interesse ønsker at inkorporere mindfulness, empati og indre øvelser i deres konkrete liv og det professionelle arbejde med andre.

Forudsætning for optagelse på uddannelsen er et relevant fagligt fundament (psykoterapeut, psykolog, sundhedsarbejder med videre). Hertil kommer kendskab til indre praksis med øvelser og meditation samt fortrolighed med psykoterapi og personlige modningsprocesser, psykologisk og eksistentielt.

### UDDANNELSENS INDHOLD

Basis for uddannelsen er dels den personlige meditative praksis og livserfaring, dels viden om meditationens dybere eksistentielle og psykologiske aspekter. Sigtet er udviklingen og anvendelsen af ens egen mindfulness-og empatikompetence i psykoterapi og andre former for professionel kontakt.

Uddannelsen vil omfatte:

- Essentiel meditation, bevidst nærvær, indre øvelser og andre redskaber til personlig justering og afbalancering.
- Neuroaffektiv forståelse af hjernens følelsesmæssige modningstrin gennem nærvær, interaktionstræning og helhedsorienteret erkendelse.
- Arbejde med kroppens indre energi og de emotionelle overlevelseskræfter i en brobygning til følelsesmæssig intelligens.
- En fordybet træning af hjertets empatiske og spirituelle muligheder ud fra fire medfødte grundkompetencer, herunder medfølelse og venlighed.
- Nærvær i den psykotераpeutiske relation samt forholdet mellem terapi og meditation og spiritualitet.
- Intensivering af den personlige praksis og feedback på de meditative erfaringer på delkurserne og på et 5-dages retreatophold.

Et særligt fokus vil være på det, man indenfor buddhismen kalder det optimale nærvær, som er en brobygger til højere bevidsthedstilstande. Eksistentielle, etiske og erkendelsesmæssige udfordringer i mødet mellem terapeut og klient og mellem lærer og elev vil også blive tematiseret.

I uddannelsen indgår muligheden for egne formidlingsprojekter, hvor deltageren i samråd med uddannelseslederen formulerer et program for brug af mindfulness i psykoterapi eller undervisning og efterfølgende udarbejder en rapport om erfaringerne.

Uddannelsesbevis vil blive udleveret til alle, som har gennemført forløbet og højst har haft 10% fravær.

## UNDERVISNINGSFORM

Der vil være tale om en kombination af teoretisk undervisning og praktisk indlæring, herunder instruktion i meditation og indre øvelser med efterfølgende fællespraksis, udveksling og supervision. Arbejde med afspænding og kropsbevidsthed vil indgå på delkurserne. Kontemplative øvelser og refleksioner over personlige og eksistentielle forhold vil muliggøre selvindsigt og brobygning mellem nærværstræningen og dens basis i personlighed og eksistens.

Frem for alt vil der være fokus på selve fordybelsen gennem kortere og længerevarende perioder af stillesiddende meditation.

Deltagerne skal indstille sig på en vis studiemæssig og praktisk indsats i løbet af de to år. Dette omfatter læsning af relevant litteratur, deltagelse i lokale praksisgrupper og ikke mindst en regelmæssig meditationspraksis. Også et engagement i udvalgte livspraksisdiscipliner, som eksempelvis kropstræning, drømmearbejde og interpersonel yoga, kan indgå.

## UNDERVISERE

Forløbet ledes og koordineres af **Jens-Erik Risom**, bachelor i akupunktur fra International College of Oriental Medicine i London og certificeret i traditionel kinesisk medicin fra Academy of Traditional Chinese Medicine i Beijing.

Har i 35 år trænet meditation i bl.a. Indien, Japan, England og Danmark og er især optaget af nytolkninger af zen og tibetansk buddhisme i lyset af moderne dybdepsykologi og eksistential filosofi. Medstifter af Ranum Center for Integreret Medicin i 1985. Elev af Jes Bertelsen og underviser på Vækstcenteret i Nr. Snede 1985-2017. Leder af Skolen for Anvendt Meditation siden 2008. Forfatter af en række bøger om meditation, sundhedsfremme og personlig udvikling, bl.a. *Nærværsmeditation* (2007) og *Mindfulness og meditation i liv og arbejde* (2013).

Supplerende undervisning varetages af Marianne Bentzen, neuroaffektiv psykoteraapeut (2 delkurser) og Thomas Jensen, cand.psych.aut. (assistent på retreatkurset).

**Marianne Bentzen**, psykoteraapeut MPF. Underviser faglige teams og leder professionelle efteruddannelser i neuroaffektiv personlighedsudvikling i Skandinavien og Europa. Elev af Jes Bertelsen. Har siden 1982 afholdt kurser i 16 lande og præsenteret på over 40 internationale og nationale konferencer. Forfatter af en lang række artikler, fagbogskapitler og bøger på dansk, engelsk og tysk, mange med psykolog Susan Hart.

**Thomas Jensen**, cand.psych.aut. Klinisk psykolog på Aarhus Universitetshospital, Risskov. Uddannet mindfulness-instruktør fra Skolen for Anvendt Meditation i 2013. Underviser bl.a. i qigong og nærværsmeditation. Har modtaget undervisning på Vækstcenteret siden 1995 og været fastboende der siden 2010.

## SEKRETÆR

Thomas Jensen er faglig sekretær på uddannelsen. Kan kontaktes på [info@anvendtmeditation.dk](mailto:info@anvendtmeditation.dk)

## ARRANGØR AF UDDANNELSEN

Uddannelsen udbydes af Skolen for Anvendt Meditation, som siden 2008 har afholdt fire kompetencegivende uddannelser i anvendt mindfulness-meditation, samt en lang række efteruddannelsesforløb og årskurser.

Skolen danner ramme om træning og uddannelse i essentiel, klinisk, integrativ og innovativ meditation for terapeuter, undervisere og andre med interesse i at forbinde nærværstræning med personlig udvikling og professionelle kompetencer.

## CERTIFICERING

Certificering fra Skolen for Anvendt Meditation forudsætter gennemførelse af den 2-årige professionelle uddannelse. Hertil kommer udarbejdelse af en skriftlig opgave på bachelorniveau og to faglige formidlingsprojekter samt gennemførelse af to individuelle 5-dages retreats.

Der vil i 2021 kunne blive udbudt et særskilt certificeringsmodul over to delkurser, med fokus på opgaven og formidlingsprojekterne, for alle interesserede, som har gennemført den 2-årige uddannelse 2019-20 og max. har haft 10% fravær.

For en nærmere beskrivelse af kravene til certificering se under emnet på vores hjemmeside [www.anvendtmeditation.dk](http://www.anvendtmeditation.dk).

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Uddannelsen har i alt 20 undervisningsdage over de to år fordelt på fem delkurser à tre dage i København samt et intensivt retreatkursus på fem dages internat.

Prisen for uddannelsesmodulet er kr. 3.600 pr. delkursus og kr. 6.000 for retreatkurset, i alt kr. 24.000, som betales med et depositum i 2018 og to rater i henholdsvis 2019 og 2020.

Der er mulighed for prisreduktion for yngre mennesker under anden uddannelse.

Prisen for undervisningen inkluderer te, kaffe, frugt mv. til pauserne. Frokost på de fem delkurser sørger man selv for. Frokost og aftensmad under retreat-internatkurset betales i forbindelse med retreatet. Udgifter til bøger og eventuel individuel supervision af egenpraksis og formidling er også ekstra.

Delkurserne forløber fredag til søndag (retreatkurset dog onsdag-søndag) og er fastlagt til følgende datoer:

2019: 1) 10.-12. maj, 2) 6.-8. september

2020: 3) 17.-19. januar, 4) 15.-17. maj, 5) 19.-23. august (retreatkursus), 6) 13.-15. november.

Sted: Kursusstedet Integrativ udvikling, Adelgade 58, 6. sal, 1306 København K: Alle dage kl. 10-18; dog søndag kl. 9-13.

## TILMELDING

Tilmelding sker på Skolen for Anvendt Meditations hjemmeside senest 1. november 2018. Tilmeldingen er bindende ved optagelse. Nærmere oplysninger tilsendes efter optagelse på uddannelsen.

Med venlig hilsen

Jens-Erik Risom, uddannelsesleder

Thomas Jensen, uddannelsessekretær

*"Mindfulness er en universel menneskelig evne – en måde at være opmærksom på – som kan kultiveres, opretholdes og integreres i dagligdagen gennem en dyb undersøgelse, der som brændstof har en regelmæssig meditationspraksis. Dens centrale formål er at afhjælpe lidelse og afdække vores sande natur."*

JON KABAT-ZINN & SAKI SANTORELLI



Skolen for Anvendt Meditation

[www.anvendtmeditation.dk](http://www.anvendtmeditation.dk)

[info@anvendtmeditation.dk](mailto:info@anvendtmeditation.dk)