

MINDFULNESSBASERAD REHABILITERING



Syfte

Att lära sig verktyg för att hantera stress, nedstämdhet och oro, stärka fokus och få återhämtning. Forskning visar att mindfulness kan vara verksamt vid bland annat

- stress
- oro och ångest
- sömnproblem
- koncentrationssvårigheter
- smärtproblematik
- nedstämdhet

Målgrupp

Medarbetare med behov av rehabiliteringsinsatser för att t ex hantera stress, nedstämdhet och oro, stärka fokus och koncentrationsförmåga samt förbättra sin sömn. Programmet är i hög grad upplevelsebaserat och vänder sig till medarbetare som har upprepade korttidsfrånvaro, är sjukskrivna eller är i riskzonen för att bli sjukskrivna.

Programupplägg

Gruppsammankomst vid åtta tillfällen á 2 timmar per gång samt utöver det en längre träff på fem timmar med fördjupande träning. Programmet pågår under åtta veckor och det ingår även en uppföljande träff på två timmar efter ca tre månader.

En förutsättning för deltagande är att man är beredd att öva på egen hand mellan sammankomsterna, ca 25 minuter sex dagar i veckan. Träningen består av en blandning mellan enkla mindfulness- och stretchövningar.

Programansvarig

Programansvarig är leg psykolog Johan Bergstad, som även är föreläsare och utbildad mindfulnesslärare via bl a Center för Mindfulness (USA) och Potential Project, ledande inom mindfulnesssträning för arbetslivet.

Johan är en uppskattad föreläsare och har skrivit böckerna "*Mindfulness steg för steg*" och "*Hjärnfokus – så blir du lugn, kreativ och fokuserad*".

På tidigare kurser har den självskattade stressnivån sänkts med 50% under 8 veckor (mätt med formuläret SCI-93).