

MINDFUL TAPPING STEG 2 MED MINDFUL MOVEMENTS

MÅLGRUPP

Det finns inga restriktioner gällande vare sig tidigare utbildning eller arbetslivserfarenhet för att gå kursen. Lämpar sig lika väl för föräldrar, anhörigvårdare och privatpersoner i allmänhet som för yrkesverksamma kroppsterapeuter, psykoterapeuter, kuratorer, pedagoger, coacher, undersköterskor, behandlingsassistenter, fysioterapeuter, präster, poliser, idrottsledare, körledare, sångpedagoger. Men självfallet har i princip alla yrkesgrupper nytta av denna kunskap, exempelvis arbetsledare, hr-personal, politiker.

Med denna korta utbildning kan du, oavsett bakgrund, utbildning, kön, etnicitet eller ålder hantera, arbeta med, och på så vis hjälpa andra inom eller utanför familjen och vänkretsen. Självklart så även professionellt på arbetsplatser, i skolan, behandlingshem, institutioner och vårdinrättningar samt för yrkesgrupper som är extra vålds- och traumautsatta.

Enda förkunskaper som krävs är att grundkursen/steg 1, via ZOOM eller fysisk ort, eller som E-kurs har genomförts.

OMFATTNING

Utbildningen går under cirka 8 veckor. Omfattar 3,5 lärarledda dagar plus ett antal kortare träffar mellan kursdagarna. Cirka 40 timmar under lärarledning.

Före kursens egentliga start skall anvisat instruktionsmaterial såsom videos, bloggar och kursmanual studerats. Materialet lägger en teoretisk grund, ett fundament, för att förstå oss själva och vår samverkan med omvärlden samt hur lär-processerna går till. Det förklarar och visar även hur vi arbetar med metoderna som ingår i EPICA modellen där Mindful Tapping är en del.

Teoretiska egenstudier via bloggar och videomaterial samt litteraturstudier (25 - 40 timmar). Omfattning och tidsåtgång avhänger av elevens tidigare kunskaper.

Praktik och övning med övriga kursdeltagare. Arbeta med egen utveckling. Sessioner med övnings-klienter. (15 25 timmar)

En central del av utbildningen är praktik och övning med övriga kursdeltagare. För certifiering tillkommer sessioner med icke-kursdeltagare och sammanställning av samtliga praktikfall. Därutöver tillkommer ett stort antal videoinspelningar med demo-material (6-8 timmar) vilket är obligatoriskt för kursgenomgång.

INNEHÅLL & KURSUPPLÄGG

DAG 0: Presentation av kursen, kort teorigenomgång av EPICA Modellen samt kursdeltagarna presenterar sig. 10-14 dagar före första kursdagen. 1,5 timme.

**DAG 1: Avläsa, bli varse, notera och beakta det som sker hos personen, klienten.
”din kropp talar, visar vägen och ger budskap”**

Minnesbubblan: att komma i kontakt med händelser och livsperioder, livskurvan samt hur man försiktigt närma sig problemet. Demo & övning:

Fokusera (observera & zooma in) – Aktivera – Transformera (rekonsolidera)

Mitt perifera space eller mitt personliga utrymme. Riskanalys av läget.

DAG 2: Tränga bortom symtomet, smärtan etc, genom att föra processen vidare. Via frågor, upplevelser inombords, i kropp, huvud och vilka tankar som finns med.

Det som spelats in i minnesbubblorna spelas upp. Hur kommer vi i kontakt med det, vad ska vi leta efter och hur frågar vi? Träng bortom symtomen.

Transformering, rekonsolidering.

Skydd, inre motstånd.

DAG 3: Föreställningar, tankar, åsikter, ord och meningar som är sanna för oss men begränsande.

Ord, begrepp, tankar och hur det får oss att må, känna och bete oss.

Papegojtekniken.

DAG 4: Problemområde av övergripande art, tanke- och känslomönster samt motivation. Övningar med målsättning m.fl.

Övergripande problem och hur vi benar i dessa. Skilda teman tas upp.

Att ta betalt, våga ta betalt, att tjäna och förtjäna pengar.

Målrelaterad övning. Vart vill jag och hur vet jag var jag är på väg.

DATUM 2023

Kort zoom-möte v. 38 19.00 – 19.30

DAG 1. 30 september (lördag) 9.30 – 17.30

DAG 2. 1 oktober (söndag) 9.30 – 17.30

DAG 3. 23 oktober (måndag) 14.00 – 18.00

DAG 4. 11 november (lördag) 9.30 – 17.30

2 - 3 träffar för frågor kring praktik och teori. Kvällstid vardagar efter överenskommelse

Frågestund & avslut v. 49 alt. 50 (vardag)

(1 - 2 inspelade teoriföreläsningar, schemalagda)

PRIS

Priset ligger kvar som tidigare trots ökat antal lärarledda timmar och utökad lärotid.

Kurspris: Privatperson 5.800:- (inkl. moms)

Företagare 7.250:- (inkl. moms 1450:-)

Demomaterial: 1.125:- (E-kurserna + ytterligare 5 timmars videoinspelningar).

TOTAL PRIS: Kurs + demomaterial

Privatperson: 6.900:- (moms ingår)

Företagare: 8.600:- (moms ingår med 1.720:-)

Reducerat pris för privatpersoner då anmälan och betalning görs för 2 personer.

Kurspris 9.950:- + videomaterial (välj individuellt eller tillsammans).

Att gå tillsammans med en familjemedlem, partner, vän eller arbetskompis ger fördelar.

Vi erbjuder kostnadsfri delbetalning. Meddela oss dina önskemål.

CERTIFIERING

Efter kursen tillkommer certifiering vilken bör vara avslutad senast 6 månader efter kursavslut. Skriftliga inlämningsuppgifter som dokumenterar praktik, teoristudier samt egna erfarenheter och reflexioner. Då alla uppgifter är inlämnade har vi ett individuellt handlednings-samtal (1-1,5 timme). Kostnad för handledningen är 950:- (+ moms för företagare).

Medlemskap som Mindful Tapper tillkommer med en start-avgift på 475:-.

Ingår publicering på Mindful Tappers hemsida, tillgång till informationsmaterial, medlemskap på facebook-sidan för Mindful Tappers. Dessutom möjlighet att publicera i mindfultappers blogg med länkning till egen hemsida och/eller facebooksida, alternativt att länka egna bloggar till mindfultappers blogg.

Fortsättningsvis dvs. efter cirka 1 år inbetalas en årlig avgift på 225:-.

INSTRUKTÖR / WORKSHOPLEDARE

Efter certifieringen erbjuds möjlighet att komplettera med en kortare instruktörutbildning. För de som är intresserade av att hålla workshops, gruppträffar och sammankomster på skilda tema.

Kurs med 4 timmars lärarledd undervisning. Samtal, övningar och diskussioner mellan deltagarna och en slutövning. Instruktörsmaterial för att hålla träffar/workshops ingår.

ANMÄLNINGS & BETALNINGSVILLKOR:

SKICKA IN ANMÄLNINGEN TILL OSS. FÅ BEKRÄFTELSE PÅ DEN. BEGÄR FAKTURA ELLER BETALA DIREKT. DU SÄKRAR ENKLAST DIN PLATS GENOM ATT BETALA EN ANMÄLNINGSavgift PÅ 500:-. ANMÄLAN ÄR BINDANDE.

AVBOKNING PÅ GRUND AV AKUT UPPKOMMEN SITUATION, EGEN ELLER NÄRA ANHÖRIGS SJUKDOM KAN GÖRAS. OM AVBOKNING SKER INNAN KURSMATERIAL ERHÅLLITS ÅTERBETALAS HELA KURSAVGIFTEN. OM ANDRA SKÄL FÖR DELTAGANDE I KURSEN UPPSTÅR KAN DU DELTA I KURSEN VID ETT ANNAT TILLFÄLLE. ALTERNATIVT ATT VI ÅTERBETALAR EN VISS DEL AV INBETALD KURSAVGIFT VILKET BEROR PÅ UTSÄNT DEMOMATERIAL.

EPICA EDUCATION AB HAR FULL RÄTT ATT STÄLLA IN KURS VID HÄNDELSE AV SJUKDOM ELLER ANNAN AKUT UPPKOMMEN SITUATION. KURSDELTAGARNA FÅR I SÅDANT LÄGE TILLBAKS KURSAVGIFTEN OM DEN INBETALTS. EPICA EDUCATION STÅR EJ FÖR KURSDELTAGARES EVENTUELLA UTLÄGG FÖR RESOR OCH BOENDE.

DELBETALNING:

VI ERBJUDER KOSTNADSFRI DELBETALNING. MEDDELA OSS DINA ÖNSKEMÅL SÅ GÖR VI EN ÖVERENSKOMMELSE.

ANSVARFRISKRIVNING:

SOM KURSDELTAGARE TAR DU PERSONLIGT ANSVAR FÖR DITT DELTAGANDE I VÅRA KURSER OCH WORKSHOPS.