

Vi setter sammen et team av lærere som bidrar til et meget høyt faglig nivå.

Hovedansvarlig for mindfulnessutdannelsen er Ivar Vehler

OM IVAR:

Ivar Vehler er sosiolog fra UiO med spesialisering i ledelse og person-
alpsykologi fra UC Berkeley. Siden 2002 har han jobbet med leder- og
medarbeiderutvikling i private og offentlige virksomheter. Ivar er en av Norges
ledende innen mindfulness.

Han har utdannet instruktører i mindfulness siden 2012 og har trent jager-
flyvere, helikopterflyvere og toppidrettsutøvere i mindfulness i et samarbeids-
prosjekt med Flymedisinsk Institutt, Idrettshøgskolen og Olympiatoppen.
Ivar ga ut boken «Orkanens Øye - om mindfulness og selvledelse» i 2010.



KONTAKT OSS

ivar@co-create.no ■ Mobil: 988 79 050 ■ Les mer www.co-create.no

Instruktørutdanning i **MINDFULNESS** for organisasjoner

Vår ambisjon er å være den ledende mindfulness-utdannelsen i Norge.

Nå tilbyr vi også skreddersydde instruktør-
utdannelser i mindfulness for organisasjoner.

Tidligere kunder har hatt ulike motivasjoner:

- Luftforsvaret ønsket utdannede instruktører til internt bruk for sine piloter
- Kongsvinger kommune gjennomførte en instruktørutdanning i mindfulness som del av en lederutviklingsprosess.
- Granly Stiftelse ønsket personlig og faglig utvikling, samt revitalisering av organisasjonen. De søkte også å bedre sitt tilbud til sine beboere gjennom dette programmet.



«Vi søkte lederutvikling som gikk dypere og var mer meningsfull. Programmet gjorde at vi samarbeidet bedre og at vi tok tak i vanskelige saker både raskere og lettere. Vi ble bedre ledere fordi vi forstod oss selv bedre. Programmet fokuserte på oss som individer, men effekten er kollektiv. Et vesentlig suksesskriterium var at vi formet opplegget i fellesskap. Jeg anbefaler Ivar Vehler og Co - Create AS på det sterkeste - og varmeste».

Marianne Birkeland,
tidligere kommunalsjef for helse og omsorg,
Kongsvinger kommune



MINDFULNESS STYRKER DIN ORGANISASJON

Deres inngang til mindfulness i organisasjonen kan være at dere ønsker mindfulness-fagligheten som en del av deres eget tilbud. Motivasjonen kan være utvikling av selvledelse, reduksjon av stress, styrking av relasjoner eller individuell vekst. En intern mindfulnessutdanning gir muligheten for alt dette.

En instruktørutdanning i mindfulness gir

- Redusert stress
- Personlig vekst
- Faglig kompetanseutvikling
- Styrking av relasjonelle ferdigheter

Invester i et innovativt utviklingsprosjekt som bidrar til redusert stress og økt kapasitet i organisasjonen.

«Vi ønsker å utvikle menneskene som jobber her. Mennesket er det viktigste i møtet med våre beboere. Og det vil styrke vår faglighet. I hele organisasjonen. Midtveis erfarer vi en veldig sterk teambuildings - effekt. Vi gleder oss til fortsettelsen!»

Kristin Lindberget,
daglig leder i Granly Stiftelse



Hva og hvordan?

Mindfulnessutdannelsen deles opp i to semestre:

1) Personlig erfaring med mindfulness

Du må praktisere mindfulness for å høste effektene av metoden. Og du må tilegne deg personlig erfaring med mindfulness for å kunne undervise andre.

I den første fasen legges hele grunnlaget for deg som mindfulness-instruktør. Den første fasen består av tre samlinger: Introduksjon (2 dager), forskning (2 dager) og fordypning (4 dager).

2) Hvordan lære bort mindfulness til andre

Deltagerne skal selv holde kurs i andre semestre. Det vil si at hele organisasjonen kan involveres i prosessen, og det er også mulighet for å arrangere kurs for kunder, brukere eller samskapere.

Dermed får deltagerne øvet på å holde kurs, samtidig som spredningen av praksisen starter direkte.

Fase 2 består av tre samlinger: Instruksjon (2 dager), komposisjon (2 dager) og eksamen (3 dager).

Vi benytter lærere med lang personlig erfaring og bred kunnskap om feltet og skreddersyr et opplegg for deres organisasjon.

Det er også mulig at flere institusjoner kan slå seg sammen og bestille en egen instruktørutdanning.

Utdannelsen er godkjent som 72 timers vedlikeholdsaktivitet av Norsk psykologforening.