

INSTRUKTØR UDDANNELSE

i meditation, mindfulness
og anerkendende metode
ved Henning Daverne

GOD DAG®
Meditation og mindfulness



GENERELT

Hvem bør deltage?

Denne uddannelse henvender sig til dig, der ønsker at styrke dine personlige og professionelle kompetencer gennem en styrkebaseret og holistisk tilgang til selvledelse. Uddannelsen er relevant for ledere, mellemledere og personaleansvarlige med interesse for at hjælpe mennesker med at finde den gnist, der for alvor kan antænde deres arbejdsglæde og sørge for, at forebygge og reducere stress på personligt såvel, som på organisatorisk niveau.

Udbytte

På uddannelsen lærer du at planlægge din formidling både fagligt og pædagogisk. Du får viden om de læringsselementer, du senere skal undervise i, og du lærer at formidle din viden.

Du lærer at integrere meditation, mindfulness og anerkendende metode i dit eget liv, så du med udgangspunkt i egne erfaringer bedst muligt kan formidle teknikken til andre som instruktør og coach.

Uddannelsen giver dig gennemtestede færdigheder i selvledelse, samarbejde og kommunikation, hvilket er efterspurgte kompetencer både hos offentlige og private virksomheder.

Meditation

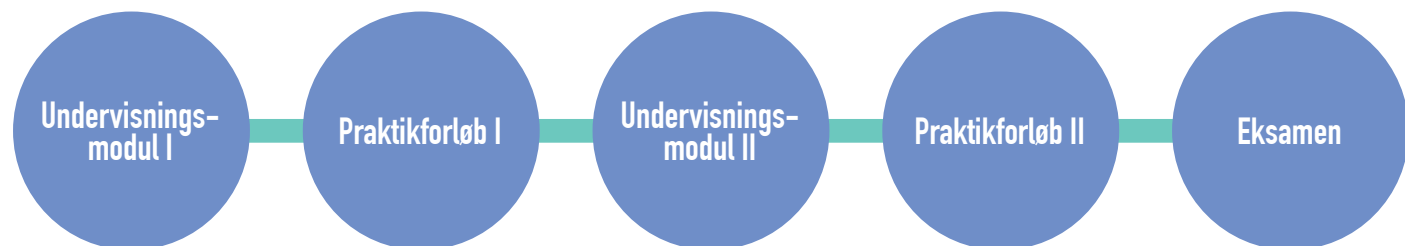
Lær at undervise i et gennemprøvet og effektivt meditationsforløb. Via meditation lærer du at blive mere nærværende, og som underviser, lærer du at skabe positive tilstande for dig selv og andre – og samtidig bliver du også bedre til at lytte til andre og mindske den stress, som de fleste af os møder hver dag. Moderne forskning viser, at meditation øger mentalkapaciteten, bekæmper stress og skaber lykke.

Mindfulness

Du lærer om mindfulness i både teori og i praktik. Du træner en mindful indstilling til dig selv og dine reaktioner, det giver dig mulighed for at forholde dig objektivt og nærværende til, hvad der måtte opstå i nuet. Derved opøver du evnen til at agere i overensstemmelse med det bedste i dig, i stedet for at reagere automatisk eller defensivt. Du lærer at være mindfull over for andre, hvilket styrker dine relationer og samarbejdsevner markant.

Anerkendende metode

Du lærer at anvende anerkendende metode som en dialog model og et kommunikationsgrundlag. Anerkendende metode er en tilgang, der fokuserer på muligheder og løsninger med udgangspunkt i, hvad der allerede fungerer godt. Princippet består først og fremmest i at værdsætte det, der fungerer godt, og derefter bruge styrken i det positive til at nå sine mål. Anerkendende metode er en af tidens mest populære begreber, fordi det har vist sig som et effektivt redskab til at skabe positive resultater, samt viljen og evnen til forandring i mennesker og organisationer.



UNDERVISNINGSFORM & OPBYGNING

Instruktøruddannelsen forløber over 2 undervisningsmoduler, 2 praktikforløb samt 1 afsluttende eksamen. Undervisningen består af fællesmeditation, teori samt øvelser. I praktikken skal du ud og praktisere hvad du har lært, og under hele dit uddannelsesforløb skal du meditere 12 minutter dagligt. Praktikken samt eksamen er kun obligatorisk, for dig det ønsker at blive certificeret instruktør.

Undervisningsmodul I

- Meditation, mindfulness & anerkendende metode

På undervisningsmodul 1 af din uddannelse bliver du undervist i meditation, mindfulness og anerkendende metode. Du udvikler dine egne evner inden for selvledelse, samarbejde og kommunikation.

Du lærer:

- Grundlæggende forståelse for menneskelig forandring via anerkendende metode. Hvad er gået godt? Hvad gjorde det muligt? Hvad drømmer du også om?
- Positiv anerkendende tilgang.
- Mangeltænkning contra værdi- & ressourcetænkning.
- Interview - vær bevidst om din tilstand som interviewer.
- Dialogen - at skabe en værdsættende og anerkendende dialog.
- Feedback - At give og tage imod konstruktiv feedback.
- Meditation set i lyset af moderne naturvidenskab såvel som den oprindelige tradition.
- GNIST-dagbog. Et koncept der arbejder med [G]læde, [N]ærvær, [I]ntuition, [S]ynkronisitet og [T]aknemmelighed
- At undervise i kurset "12 minutter til succes"
- At anvende God Dag's meditations app som undervisningssinstruktør.

Praktikforløb I

Formålet med praktikperioden er at træne dine tillærte færdigheder fra undervisningsmodul 1. Praktikken består således i, at du skal arrangere og gennemføre 10 meditations-sessioner, hvor du underviser i "12 minutter til succes". Under praktikforløbet skal du minimum gennemføre undervisning for 100 kursister i alt.

Undervisningsmodul II

- Lær at afholde kursusforløb, foredrag samt workshops

Modul 2 har fokus på hvad vi tidligere har lært samt planlægning, præsentation og gennemførelse af et kursusforløb, et foredrag eller en workshop.

Du lærer:

- At reflektere over egen rolle og ansvar som instruktør, formidler og facilitator, således at du via din refleksion kan være i fortsat udvikling.
- At forholde dig anerkendende og mindfull over for teams og individer samt skabe en anerkendende stemning i en undervisningssituation.
- At formidle og skabe forståelse for sind-krops forbindelsen, meditation og bio-kemi/stress, meditation og neuroplasticitet, positiv psykologi herunder 50/40/10% lykke, samt sammenhæng mellem lykke og præstation.
- At skabe positive tilstande, mål og mening for individer og teams.
- At formidle, planlægge og undervise i GNIST-processen.
- Gennemført modul 2 giver adgang til at ansøge om at deltage på instruktør initieringstur til Indien. Byen vi skal besøge, er stedet hvor Henning Daverne selv blev initieret af den nu afdøde meditationsguru Maharaji. Det er en unik by, der er gennemsyret af at være center for dyrkelse af spiritualitet, meditation og yoga.

Praktikforløb II



Formålet med dette praktikforløb er at træne dine tillærte færdigheder fra undervisningsmodul I + II. Træningen består i, at du skal sælge og gennemføre 3 kursusforløb bestående af "12 minutter til succes" inklusiv "GNIST-processen". Hvert forløb har en varighed på 6 uger og gennemføres med online adgang til uddannelsesmaterialer fra GOD DAG's meditations app.

Eksamen



Efter du har gennemført det andet praktikforløb er du klar til at gå til eksamen og blive certificeret meditation og mindfulness instruktør. Eksamen består af en evaluering baseret på dine kursisters tilbagemeldinger samt en online eksamen.

Gennemført eksamen giver adgang til undervisningsmodul III, som er en overbygning på instruktøruddannelsen.

INFORMATIONER

Varighed

Undervisningsmodul I + II består af i alt 180 timers fælles-meditation, teori, undervisning samt øvelser, som afholdes centralt i København, tirsdag og torsdag fra kl. 17.00 – 21.00 hver uge, samt hver anden lørdag samt søndag fra kl. 09:30 – 17:00 over en periode på 6 uger. Hertil kommer praktikforløb I + II samt 12 minutters daglig meditation.

Pris

Instruktøruddannelsen

Kr. 44.975 inklusiv moms. Prisen er inklusiv:

- Undervisningsmodul I + II.
- Kursusmaterialer, test samt daglig meditation via GOD DAG's meditations app.
- Kursusbevis for undervisningsmodul I + II.
- Eksamen og certificeringsbevis.

Individuelle undervisningsmoduler

Praktikforløb I + II samt eksamen er kun obligatorisk, for dig det ønsker at blive certificeret instruktør. Hvis du ønsker, at styrke dine personlige og professionelle kompetencer kan undervisningsmodul 1 samt undervisningsmodul II købes separat for kr. 27.875 inklusiv moms per modul.

Tilmelding

Telefon: [+45] 70 27 60 50

Mail: kursus@henningdaverne.dk

Web: www.henningdaverne.dk

Skal vi hjælpe dig?

Er der noget du er i tvivl om, er vi klar til at hjælpe dig. Hvis du har spørgsmål vedrørende kursets indhold, er du velkommen til at ringe til os på 70 27 60 50.