



Mindfulness Foreningen

Standarder for MBP Mindfulness baseret programmer

Standarder for MBP Mindfulness baseret programmer

Standarder og kriterier for uddannelse og certificering af undervisere i mindfulness-baserede programmer

For mindfulness-baserede programmer bruges i dette dokument betegnelsen MBP. Personen, der leder/faciliterer et mindfulness-baseret program, kaldes en underviser. Personen, der uddanner sig til underviser, kaldes en mindfulness-studerende. Personen, der uddanner de mindfulness-studerende, kaldes en uddannelseslærer. Personen, der deltager i et mindfulness-baseret program, kaldes en deltager.

Forudsætninger eller grundlæggende krav for at deltage i et MBP uddannelsesprogram

Meditation og mindful bevægelse praksis

Minimum 1 års personlig daglig mindfulness meditationspraksis og indsigt i mindfulness (f.eks visdomstraditioner, buddhisme og universelle dharma) og minimum 1 års mindful bevægelsespraksis (f.eks. mindful yoga, chi gong, tai chi).

Forpligtelse

En forpligtelse til løbende personlig praksis og studier.

Professionel baggrund

Akademisk grad eller tilsvarende færdiggørelse af relevant professionel uddannelse eller erhvervserfaring inden for området (typisk sundhedsvidenskab, psykologi, medicin, sygepleje eller undervisning, læring, formidling, men andre områder kan også accepteres).

Erfaring med gruppearbejde og facilitering anbefales.

Minimum tre års erhvervserfaring inden for éns fagområde anbefales.

Færdiggørelse af et 8 ugers kursus i MBSR/MBKT eller tilsvarende som deltager

Gennemførelse af et 8-ugers MBSR/MBKT (Mindfulness-baseret stressreduktion/ Mindfulness-baseret kognitiv terapi) kursus eller tilsvarende i den særlige MBP, man søger uddannelse i, f.eks. MBRP (mindfulness based relapse prevention), MBCP (mindfulness based compassion program), der varetages af en registreret/godkendt underviser.

Undervisningsforløb

De forskellige dele i et undervisningsforløb styrker hinanden og danner sammen et bredt dækkende træningsprogram. Træning kan følges gennem én bestemt retning, være modulopbygget, og/eller tilknyttet forskellige uddannelsesinstitutioner.

Alle uddannelsesprogrammer skal indeholde den teori, rationale og hensigt, der underbygger det pågældende MBP. Programmerne undervises med en betydelig andel af erfaringsbaseret læring og med rigelig tid til refleksion og til at modtage og give feedback til medstuderende samt uddannelseslærer.

Et uddannelsesprogram inkluderer supervision enten ved de mindfulness-studerende selv eller ved ekstern kvalificeret supervisor. At være med-underviser kan være en del af uddannelsesforløbet, men kan aldrig erstatte supervision eller et fuldt uddannelsesprogram.

Gennemførelsen eller certificeringen af en MBP-undervisers uddannelsesforløb indikerer, at underviseren er parat til at undervise dette særlige MBP, men giver ikke adgang til at uddanne andre undervisere.

Undervisnings-kvalifikationer

Underviserens kvalifikationer udvikles løbende, er gennemsigtige og underlagt evaluering, og forudsætter praktisk undervisningserfaring for at opnå en grundlæggende kvalifikation.

Undervisningskompetencer er underlagt konstant faglig udvikling, og nedenfor ses et forslag til betegnelser i tre niveauer:

Uddannet underviser: Den studerende har gennemført grunduddannelsen og kan begynde at undervise i introduktionsprogrammer; nogle MBPer vil tillade og opfordre underviseren til at begynde at undervise i det komplette MBP.

Certificeret underviser: Mere erfaren; kan certificeres, hvis den særlige MBP inkluderer certificering; bemærk, at løbende uddannelse og udvikling er en forudsætning.

Senior underviser: Meget erfaren; er certificeret, hvis det pågældende MBP indeholder et certificeringselement; kan også have kompetence i nogle uddannelseskomponenter som for eksempel supervision eller som mentor.

Kompetencer vurderes i processerne skitseret nedenfor.

Niveau 1 – Uddannet underviser

De grundlæggende kvalifikationer

Uddannelsen består af deltagelse i et 8-ugers kursus, intensiv underviseruddannelse (eksempelvis 120-200 timer) (online undervisning er ikke tilstrækkeligt), læsning og forberedelse osv. Den præcise opdeling vil variere fra forløb til forløb, men minimum 120 timer er påkrævet.

Uddannelsens indhold

Centrale elementer i programmet:

Kendskab til og analyse af curriculum-elementer (temaer, praksisser, præsentations-elementer, læringsaktiviteter og gruppeproces) både i individuelle sessioner og i programmet som helhed.

'Embodiment' (autentisk levendegørelse) af mindfulness.

Færdighed og kunsten i at guide formel og uformel praksis.

Teori og praksis (udvikling af kompetencer) i forbindelse med formidling af psyko-educative elementer af MBPer.

Teori og praksis i facilitering af inquiry (undersøgende udspørgen).

Teoretisk grundlag for programmet.

Teori og praksis i at facilitere et trygt og sikkert gruppe-læringsmiljø.

Selvevaluering (som kan omfatte tekst, video, lyd og andre medier eller udtryksmidler).

At give til og modtage feedback fra sine kolleger og uddannelseslærere.
Supervision (kan tages eksternt, hvis den ikke udbydes af uddannelsesorganisationen).

Retrætepraksis

Et stilhedsretræte (Intensiv meditationspraksis) på 5 til 7 dage bør være en del af uddannelsesforløbet og er obligatorisk, før man begynder at undervise.

Niveau 2 – Certificeret underviser

For at være en certificeret underviser kræves en omfattende uddannelse og en længere periode til tilegnelse og modning af undervisningserfaringen.

Kriterier for certificering på niveau 2

Undervist i 8 fulde MBP-kurser.
Gennemført yderligere træning i mindst 120 timer, herunder supervision.

Krav til fuldførelse af uddannelsen

Undervisning: Undervist i 8 af de MBP-kurser som vedkommende er under uddannelse i (se supervision)

Selvevaluering over undervisningsprocessen og -kompetencer.

Supervision: Gennemført yderligere mindst 8-10 timer med en kvalificeret supervisor.

Retrætepraksis (internat meditationsretræte) mindst 2 retræter af 5-7 dages varighed hver. Disse retræter skal være i stilhed, ledet af en underviser og baseret på mindfulness eller buddhistisk grundlag.

Løbende: Fortsat personlig og professionel udvikling

2-3 dages faglig uddannelse om året (16-24 kontakttimer), herunder supervision, workshops, selvstudium, webinarer eller faglige konferencer om Mindfulness.
Regelmæssige stille lærer-ledede meditationsretræter i internat.

Kriterier for certificering

Post-supervision refleksion: Refleksion og vurdering af sig selv ud fra erfaring fra supervisionen. Omfatter vurdering fra supervisor.

Personlig beskrivelse/refleksion over undervisningen: skriftlig refleksion over den personlige rejse i forbindelse med mindfulness og mindful bevægelsespraksis og undervisningen på egne kurser.

Udarbejdelse af alt undervisningsmateriale (håndbog og/eller opgaver til hjemmeøvelser, undervisningsplaner, audiofiler osv.).

Anbefalinger: Fra kursister/studerende, kollegaer, vejleder og/eller (med)undervisere.

Lydoptagelser af alle guidede formelle øvelser, som kursusdeltagerne tilbydes.

Videoptagelser af klasseundervisning (som påkrævet af det enkelte MBP) eller observeret direkte af senior underviser/uddannelseslærer.

Alle materialer er gennemgået og certificeret af mindfulnesslærer-uddannelsesorganisationen (MLUO). Dette kan udliciteres til en anden MLUO, hvis certificering ikke er mulig inden for den udøvende MLUO.

Mulige typer af evaluering

Udviklende feedback på undervisningspraksis og -udvikling fra mere erfarne undervisere. Vurdering baseret på MBI-TAC-kriterier (se Crane RS et al. Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC), 2012) eller tilsvarende kriterier og andre kriterier, som er udviklet af de enkelte MBPer.

Niveau 3 – Senior underviser

Udviklingsproces mod at blive senior underviser

Minimum 5 års undervisning, certificeret af Center for Mindfulness (CFM) ved Brown University eller anden institution med tilstrækkelige kvalifikationer til at kunne vurdere undervisningskompetence grundigt og nøjagtigt.

Regelmæssig undervisningserfaring i MBP. Minimum 7 års personlig praksis i mindfulness og mindful bevægelse.

Minimum 5 års kontinuerlig personlig og faglig udvikling herunder viden om forskning og praksis-udvikling på området nationalt såvel som internationalt.

Har undervist på mindst 15 kurser. Deltaget i 5 eller flere stilheds-retræter på mindst 5 dage hver.

Løbende personlig vejledning/ mentorskab om personlig meditationspraksis af en senior underviser/uddannelseslærer.

Løbende individuel mindfulness supervision – ideelt månedligt men minimum 3-4 sessioner om året; og/eller løbende gruppesupervision med kolleger: 4 sessioner om året