**Overblikk over utdanningens innhold**

**Samling 1.**

**6. - 7. juni 2024**

Første samling handler om egenfordypning i TMM programmet og den traumespesifikke holdningen. Egen erfaring av øvelsene gir innsikt i metodene og vil være en nødvendig ressurs når metodene skal læres bort til andre. Vi ser det som nødvendig å praktisere selv, for å være gode guider for andre, ikke minst når det gjelder i møte med hindringer. Egen trening vil i tillegg kunne motvirke stress og utbrenthet.

Dag 1 –  Introduksjon, historiske perspektiver og forskning innenfor feltet. Vi begynner med egenfordypning i mindfulness.

Dag 2 –  Videre fordypning i øvelser i mindfulness og selvmedfølelse. Vi vil også dele kunnskap, erfaring og forskning rundt hvordan disse metodene kan forebygge og motvirke stress og utbrenthet hos terapeuter.

Shapiro, S., Thakur, S., & de Sousa, S. (2014). Chapter 14 - Mindfulness for Health Care Professionals and Therapists in Training. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches (Second Edition)* (pp. 319-345). Academic Press. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416031-6.00014-1

**Samling 2.**

**5. - 6. september 2024**

Andresamling handler om hvordan planlegge og gjennomføre en traumesensitiv mindfulness og medfølelses gruppe (TMM) utfra programmet i boken. Det vil bli delt kunnskap og forskning rundt hvordan øvelser i mindfulness kan være til hjelp for traumatiserte, men også hvordan slike øvelser kan være retraumatiserende hvis man ikke har en traumesensitiv tilnærming. En målsetning med programmet er å fremme nye måter å møte traumereaksjoner på og samtidig unngå retraumatisering. Gjennom to sentrale prinsipper vil vi formidle hvordan mindfulness kan utvide kapasiteten til å romme egne reaksjoner uten å skape overveldelse. Vi vil også sette søkelys på hvordan man hjelpe den traumeutsatte til å lytte til egne erfaringer og finne sin egen vei gjennom programmet. Vi vil utforske balansen mellom å være for forsiktig og for utfordrende som terapeut.

Dag 1 –  Vi har fokus på planlegging og viktige prinsipper når det gjelder å drive gruppe, samt viktige prinsipper rundt hvordan undervise og lede traumesensitive øvelser både individuelt og i gruppe.

Dag 2 –  Vi har søkelys på hindringer og utfordringer som kan dukke opp underveis og hvordan møte dem. Et tema vil også være hvordan tilpasninger av øvelser og informasjon er en pågående prosess i møte med traumeutsatte.

**Samling 3.**

**5. - 6. desember 2024**

Tredje samling handler om planlegging og gjennomføring av den delen av programmet som handler om selvmedfølelse. Vi vil dele kunnskap og forskning om hvordan øvelser i selvmedfølelse kan være til hjelp for traumatiserte. Fordi mange traumeutsatte preges av selvforakt og sterk frykt for gode opplevelser og egenomsorg/selvmedfølelse, vil det være søkelys på hvordan forstå og jobbe med blokkeringer for selvmedfølelse. På denne samlingen vil se hvordan vi kan bygge kapasitet for selvmedfølelse selv når frykten for egenomsorg er til stede. Vi vil se på naturlige svingninger i en endringsprosess og hva man kan gjøre for å tåle følelser knyttet til endring.

Dag 1 –  Vi har søkelys på selvkritikk som en form for overlevelsesforsvar og hvordan introdusere selvmedfølelse for traumeutsatte som preges av selvforakt og frykt for selvmedfølelse. Et tema vil også være hvordan tilpasninger av øvelser og informasjon er en pågående prosess i møte med traumeutsatte.

Dag 2 –  Vi har søkelys på prinsipper rundt hvordan undervise og lede selmedfølelsesøvelser både individuelt og i gruppe samt endringsprosesser. Det vil også være fokus på utvelgelse av deltakere til gruppebehandling, forsamtaler og det å sette sammen en gruppe.

**Veiledning:**

Mellom samling 2 og 4 gjennomføres det gruppeveiledning via zoom

5 ganger x 2 timer for de som ønsker det.

**Samling 4.**

**6. - 7. februar 2025**

Fjerde samling handler om gjennomføring av avslutningsprosessen i TMM-grupper samt intensiv trening på å lede øvelser med feedback og drøfting av fallgruver/problemstillinger. Det vil være søkelys på hvordan man kan hjelpe deltakere planlegge et treningsprogram med formelle øvelser og/eller det å øve med hverdagsaktiviteter etter gjennomført kurs og hvordan man kan hjelpe deltakere anerkjenne og feire endring. Parallelt vil det være en avslutning av etterutdanningen med muligheter for oppsummering og fordypning.

Dag 1 –  Vi går igjennom hvordan avslutte en TMM gruppe og hvordan hjelpe deltakerne til å lage en plan for å øve når programmet er over. Det vil være en parallell prosess for deltakerne på etterutdanningen. For å være gode ledere for andre, trenger vi selv å øve. Vi gjennomfører intensiv trening i å lede øvelser med feedback.

Dag 2 –  Vi ser på betydningen av å styrke deltakeres evnen til å se og anerkjenne endring. Intensiv trening i å lede øvelser med feedback. Oppsummering og avslutning.

**Rammeprogram**

**Samling 1**

**Dag 1**

09.00– 10.00 Økt 1 – Velkommen – Introduksjon av ledere og kursdeltakere. Oversikt over kursrekken

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 11.00 Økt 2 – Nervesystemet, Polyvagal teori og Toleransevinduet. Mindfulnessøvelse.

11.00 – 11.15 Pause

11.15 – 12.00 Økt 3 – Endringsprosesser. Introsepsjon og ekstrosepsjon. Mindfulnessøvelse.

12.00 -13.00 Lunsj

13.00 – 13.45 Økt 4 – Forskning på pust og oppmerksomhet. Styrt pusteøvelse/Mindfulnessøvelse

13.45 – 14.00 Pause

14.00 – 14.45 Økt 5 – Forskning på effekten av mindfulnessøvelser

14.45 – 15.00 Pause

15.00 – 16.00 Økt 6 – Samle trådene – refleksjonsøvelse – integrering av lærdom – velge egenøvelse.

**Dag 2**

09.00– 10.00 Økt 1 Forskning på selvmedfølelse

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 11.00 Økt 2 Modell selvmedfølelse (Kristin Neff). Selvmedfølelsesøvelse

11.00 – 11.15 Pause

11.15 – 12.00 Økt 3 Stress og utbrenthet – Forskning om empatisk stress (Tania Singer)

12.00 -13.00 Lunsj

13.00 – 13.45 Økt 4 Selvmedfølelse som motmedisin mot utbrenthet. Selvmedfølelsesøvelse

13.45 – 14.00 Pause

14.00 – 14.45 Økt 5 Teori - Selvkritikk som overlevelsesforsvar. Refleksonsøvelse

14.45 – 15.00 Pause

15.00 – 16.00 Økt 6 Egen trening formell – uformell praksis – Hva sier forskningen? Plan for egen trening

**Samling 2**

**Dag 1**

09.00– 10.00 Økt 1 Intro til dagen. Integrere erfaringer fra egen trening. Samregulering/polyvagal teori.

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 11.00 Økt 2 Forskning og erfaringer knyttet til mindfulness for traumeutsatte.

11.00 – 11.15 Pause

11.15 – 12.00 Økt 3 Hvordan introdusere mindfulness for traumeutsatte? Ytre fokus. Øvelse.

12.00 -13.00 Lunsj

13.00 – 13.45 Økt 4 Styrke forestillingsevnen. Trygt/mestrende sted. Øvelse.

13.45 – 14.00 Pause

14.00 – 14.45 Økt 5 Hvordan skifte fokus noe trygt når øvelsen overvelder. Øvelse: Skifte oppmerksomhetssirkel.

14.45 – 15.00 Pause

15.00 – 16.00 Økt 6 Hvordan planlegge - starte en TMM gruppe.

**Dag 2**

09.00– 10.00 Økt 1 Teori: Hvordan eksponere/bygge opp toleransen for kontakt med kroppen?

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 11.00 Økt 2 Fordypning av traumesensitivt fokus på kroppen. Øvelse kroppsscan.

11.00 – 11.15 Pause

11.15 – 12.00 Økt 3 Traumesensitivt fokus på pust. Forskning og erfaringer. Øvelse styrt pust kontra fri pust

12.00 - 13.00 Lunsj

13.00 – 13.45 Økt 4 Teori/forskning – Hvordan styrke gode opplevelser. Øvelse: Styrke det gode.

13.45 – 14.00 Pause

14.00 – 14.45 Økt 5 Hvordan bringe inn oppmerksomt nærvær i individuell behandling?

14.45 – 15.00 Pause

15.00 – 16.00 Økt 6 Samle trådene – refleksjonsøvelse – integrering av lærdom – plan for egen trening

**Samling 3**

**Dag 1**

09.00– 10.00 Økt 1 Introduksjon til samling. Integrere erfaringer fra sist samling. Øvelse

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 11.00 Økt 2 Selvmedfølelse tilpasset traumeutsatte - Modellen til Paul Gilbert. Kraftfull kontra øm

 selvmedfølelse.

11.00 – 11.15 Pause

11.15 – 12.00 Økt 3 Vanlige hindringer for selvmedfølelse hos traumeutsatte og hvordan møte dem

12.00 -13.00 Lunsj

13.00 – 13.45 Økt 4 Hvordan møte en sterk indre kritiker? Refleksjonsøvelse: Dialog med kritikeren.

13.45 – 14.00 Pause

14.00 – 14.45 Økt 5 Hvordan gradvis bygge/utvide toleranse for selvmedfølelse hos traumeutsatte.

14.45 – 15.00 Pause

15.00 – 16.00 Økt 6 Samle trådene – refleksjonsøvelse – integrering av lærdom – plan for egen trening.

**Dag 2**

09.00– 10.00 Økt 1 Hvordan hjelpe pasienter å finne motivasjon og mening. Hvordan styrke nysgjerrighet, utforsking og en leken holdning. Naturlige svingninger i endringsprosessen og etterbølger.

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 11.00 Økt 2 Hvordan utvide toleransen for vanskelige følelser. «Følelsessurfing». Øvelse.

11.00 – 11.15 Pause

11.15 – 12.00 Økt 3 Hvordan bringe inn selvmedfølelse i individuell behandling/gruppebehandling?

12.00 -13.00 Lunsj

13.00 – 13.45 Økt 4 Vanlige hindringer og ulike strategier for å møte dem.

13.45 – 14.00 Pause

14.00 – 14.45 Økt 5 Sammensetning av grupper, forsamtaler og oppstart av gruppe.

14.45 – 15.00 Pause

15.00 – 16.00 Økt 6 Samle trådene – refleksjonsøvelse – integrering av lærdom – plan for egen trening

**Samling 4**

**Dag 1 : Øve på å bli gode til å lede**

09.00– 10.00 Økt 1: Intro til samling. Erfaringer siden sist. Hvordan avslutte en TMM gruppe. Hvordan lage en plan for videre trening.

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 11.00 Økt 2 Teach back: psykoed. Mindfulness – lede øvelser

11.00 – 11.15 Pause

11.15 – 12.00 Økt 3 Teach back: psykoed. Mindfulness – lede øvelser

12.00 -13.00 Lunsj

13.00 – 13.45 Økt 4 Teach back: psykoed. Mindfulness – lede øvelser

13.45 – 14.00 Pause

14.00 – 14.45 Økt 5 Teach back: psykoed. Mindfulness – lede øvelser

14.45 – 15.00 Pause

15.00 – 16.00 Økt 6 Samle trådene – refleksjonsøvelse – integrering av lærdom – Plan egen øvelse

**Dag 2 : Øve på å bli gode til å lede**

09.00– 10.00 Økt 1: Betydningen av å se og anerkjenne endring og feire små seire. Øvelse.

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 11.00 Økt 2 Teach back: psykoed. selvmedfølelse – lede øvelser

11.00 – 11.15 Pause

11.15 – 12.00 Økt 3 Teach back: psykoed. selvmedfølelse – lede øvelser

12.00 -13.00 Lunsj

13.00 – 13.45 Økt 4 Hvordan hjelpe gruppedeltakere lage en plan for videre trening etter avsluttet gruppe. Lage en plan for videreføring av eget arbeid.

13.45 – 14.00 Pause

14.00 – 14.45 Økt 5 Oppsummering. Integrering av erfaringer.

14.45 – 15.00 Pause

15.00 – 16.00 Økt 6 Plan for eget arbeid videre. Avslutning av gruppen.