



Programöversikt - Mindfulnessguiden

CERTIFIERAD MINDFULNESSGUIDE

Kursbeskrivning – Utbildningen för hållbart välmående på arbetsplatsen

Kort om utbildningen

Certifierad MindfulnessGuide är en inspirerande 10-veckors utbildning som ger dina medarbetare möjlighet att leda mindfulness-övningar internt på arbetsplatsen. Utbildningen bygger på evidensbaserad forskning och är perfekt för organisationer som vill främja hållbara lösningar för medarbetarnas välmående – utan att behöva anlita externa konsulter.

Format: Flexibel onlineutbildning med självstudier + 4 live-sessioner

Omfattning: 2–5 timmar per vecka

Målgrupp: Medarbetare i SME-företag som ska bli interna mindfulnessguider

Resultat: Certifiering + tillgång till professionellt nätverk för mindfulnessguider

Varför intern mindfulnessledning?

Mindfulness fungerar bäst på arbetsplatsen när **medarbetare själva leder det**. Detta skapar:

- ◆ **Delaktighet** – kollegor litar på och relaterar till varandra
- ◆ **Förankring** – mindfulness blir en naturlig del av arbetskulturen, inte en extern intervention
- ◆ **Hållbarhet** – kompetensen finns kvar i organisationen långsiktigt
- ◆ **Kostnadseffektivitet** – ingen löpande kostnad för externa konsulter
- ◆ **Utvecklande mötesplatser** – möjliggör meningsfull dialog och gemensamma reflektioner bortom sociala AW-event
- ◆ **Positiv företagskultur** – visar att medarbetares psykiska hälsa prioriteras och bygger självledarskap och delaktighet
- ◆ **Friskvård tillsammans** – skapar möjlighet för initiativtagande där medarbetare själva kan leda företagets friskvårdsarbete
- ◆ **Kompetensutveckling** – medarbetare lär sig leda möten, presentera idéer, driva sessioner och bidra till förändring

Forskningsbaserat resultat: Studier visar att anställda som deltog i mindfulnessprogram rapporterade 28% minskning av stressnivåer och ökad produktivitet motsvarande 62 minuter per vecka (Aetna, 2012).

Utbildningens uppbyggnad

DEL 1: Grundkurs – Självstudier (6 veckor, självschema)

Syfte: Utveckla en egen mindfulnessrutin och förmåga till självledarskap

Deltagaren arbetar i egen takt genom förinspelat material och praktiska övningar. Del 1 avslutas när deltagaren är redo att gå vidare – ingen fast deadline om man inte vill.

Innehåll:

- Föreläsningar om mindfulness, neurovetenskap och arbetsplatsrelevans
- Guidade meditationer för daglig praktik
- Mindfulnessutmaningen – meditera 5 dagar i veckan i 5 veckor
- Diskussionsforum för reflektion och frågor
- WebbApp med övningar som kan sparas ned på telefonen

Stöd under Del 1:

- **2 x 30 min personlig 1-1 coachning** för att säkerställa progression och motivation
- Aktivt forum med handledare och andra deltagare

Obligatoriskt för att gå vidare:

- Slutförda quiz
- Minimum 3 genomförda meditationer (loggade)
- Aktivt deltagande i forum

DEL 2: Faciliteringsträning – Live-sessioner (4 veckor)

Syfte: Få pedagogiska verktyg och metoder för att leda mindfulness i grupp

Del 2 startar med regelbundna mellanrum, så deltagaren går med när de är klara med Del 1. Denna del fokuserar på att utveckla facititering, gruppdynamik och organisatorisk implementering.

Innehåll:

- **4 live-sessioner online** med föreläsningar, praktiska övningar och grupparbete
- Facilitering av mindfulnesssessioner – lära genom att göra
- Hur man håller korta informationsmöten och kommunicerar mindfulness till kollegor
- Leda digitala sessioner och handtera digitala verktyg
- Skapa delaktighet och psykologisk trygghet i teamet
- Strukturer för att ge och ta emot feedback

Arbetsformer:

- Parövningar i breakout rooms
- Praktisk facititering med feedback
- Gruppreflektion och gruppövningar

Obligatoriskt för certifiering:

- Deltagande i minst 3 av 4 live-sessioner
- Genomförd gruppföreläsning (faciliterad övning med feedback)
- Aktivt bidrag till forum och grupparbeten

Vad lär du dig? – 8 arbetsplatskompetenser integrerade i kursen

Utbildningen bygger inte bara på generell mindfulness, utan på **specifika kompetenser som organisationer värdesätter**. Varje kompetens tränas både teoretiskt och praktiskt:

På individnivå:

1. **Självledarskap** – Utforma och integrera din egen mindfulnessrutin för långsiktig hållbarhet
2. **Emotionell intelligens** – Känna igen och hantera egna känslor i arbetslivet
3. **Stresshantering** – Förstå stressmekanismer och tillämpa evidensbaserade tekniker

På teamnivå:

1. **Aktiv lyssning** – Lyssna för att förstå, inte för att svara – grundläggande för psykologisk trygghet
2. **Feedbackkultur** – Lära sig strukturera feedback och se feedback som en möjlighet för tillväxt och stöd
3. **Konfliktförebyggande** – Skapa paus mellan trigger och reaktion

På organisationsnivå:

1. **Gruppfacilitering** – Läsa gruppen energi, anpassa tempo, skapa trygg delaktighet
2. **Hantering av digitala möten** – Bli bekväm med digitala mötesverktyg och facilitering

Pedagogisk integration: Kompetenserna är inbyggda i varje moment. När du lär dig aktiv lyssning, övar du det direkt i parövningar. När du lär dig konfliktförebyggande, faciliterar du en STOPP-övning för gruppen.

Vad du kan efter kursen

Efter genomförd utbildning kan du:

- ✓ **Leda mindfulnesssessioner** på arbetsplatsen – både fysiskt och digitalt
- ✓ **Facilitera gruppvärdigheter** som engagerar och skapar delaktighet
- ✓ **Hålla korta informationsmöten** om mindfulness för kollegor och ledning
- ✓ **Designa workplace wellnessprogram** anpassade för er organisation
- ✓ **Hänvisa till vetenskapliga källor** för att förankra trovärdighet
- ✓ **Hantera hybridmöten** med mindfulness för att skapa närvaro och jämlikhet
- ✓ **Initiera och driva arbetsplatsprojekt** för kontinuerlig förbättring av arbetsmiljön

Vem passar utbildningen för?

Primär målgrupp:

HR-personal och företagsledare i SME-företag som vill implementera en hållbar, intern lösning för medarbetarnas välmående – utan löpande konsultkostnader.

Specifikt lämplig för:

- **Medarbetare som ska bli interna mindfulnessguider** – drivna individer som vill ta ansvar för kollegors välmående
- **Företag med remote- eller hybridkultur** – som behöver en gemensam samlingspunkt för närvaro och teamkänsla

- **Organisationer som satsar på kompetensutveckling** – mindfulnessfacilitering är en värdefull och unik kompetens
- **Företag som arbetar med systematiskt arbetsmiljöarbete** – mindfulness som konkret åtgärd för förbättrad psykosocial arbetsmiljö

Inga förkunskaper krävs – utbildningen är designad för nybörjare i mindfulness.

Certifiering och nätverk

Vid genomförd utbildning får du:

1. **Certifikat som Certifierad MindfulnessGuide** – dokumenterad kompetens för CV och organisation
2. **Inbjudan till nätverket för certifierade MindfulnessGuider** – forum för fortsatt stöd, resurser och nätverkande
3. **Tillgång till kursmaterial i minst 1 år** – föreläsningar, övningar och diskussioner

Nätverket ger dig:

- Fortsatt tillgång till forum där du kan ställa frågor och dela erfarenheter
- Tillgång till nya resurser och uppdateringar
- Kontakt med andra mindfulnessguider i Sverige för erfarenhetsutbyte

Certifieringen är permanent – ingen förnyelse krävs.

Praktisk information

Tidsåtgång:

- **Total längd:** 10 veckor (6 veckor Del 1 + 4 veckor Del 2)
- **Egen tid per vecka:** 2–5 timmar, beroende på eget intresse och engagemang
- **Live-sessioner:** 4 tillfällen à ca 90–120 minuter

Tekniska krav:

- Stabil internetuppkoppling
- Dator/surfplatta med kamera och mikrofon (för live-sessioner)
- Tillgång till lugn miljö för meditationsövningar

Flexibilitet:

- Del 1 är helt självschemaagd – arbeta när det passar dig, boka coaching när det passar dig
- Del 2 startar var 2–4:e månad – välj den omgång som passar din tidsplan
- Missa du en live-session? Inspelningar finns tillgängliga

Investering

Pris: 15 700 kr exkl. moms per deltagare

Vad ingår:

- ✓ Alla kursmoment i Del 1 och Del 2
- ✓ 2 x 30 min personlig 1-1 coaching
- ✓ 4 live-sessioner med facilitering och grupparbete
- ✓ Tillgång till alla inspelade föreläsningar och guidade meditationer
- ✓ Full tillgång till diskussionsforum och kursmaterial

- ✓ Certifikat vid genomförd utbildning
- ✓ Inträde till nätverket för certifierade MindfulnessGuider
- ✓ Minimum 1 års fortsatt tillgång till allt material

Jämförelse med externa konsulter:

En extern mindfulness-konsult kostar ofta 5 000–15 000 kr per session. Med intern kompetens får ni:

- Obegränsat antal sessioner
- Långsiktig hållbarhet
- Anpassning efter er organisations unika behov
- Kontinuerlig tillgång utan löpande kostnader

ROI: Organisationer som implementerar mindfulness ser i genomsnitt 28% minskning av medarbetarnas stressnivåer och produktivitetsökning motsvarande ca 3 000 USD per medarbetare och år.