

Search Inside Yourself, SIY

Googles mindfulnessprogram för arbetsplatser

**Kurs med Philippe Goldin, Ph.D.
och Wiveka Ramel, Ph.D.
Stockholm den 13-15 juli 2012**

Välkommen till en tredagarskurs i Googles mindfulnessprogram Search Inside Yourself (SIY) med en av medskaparna till programmet, Philippe Goldin från Stanforduniversitetet i USA, och Wiveka Ramel, psykolog.

SIY programmet har under ett par år erbjudits som en av Googles interna kurser men är precis på väg att börja föras ut till en bredare allmänhet så att det kan hållas också på andra arbetsplatser.

SIY programmet utvecklades på initiativ av Chade Meng-Tan på Google, i samråd med psykologen och vetenskapsjournalisten Daniel Goleman, (författare till boken *Känslans intelligens* som spred begreppet "emotionell intelligens" på bred front i samhället) och med expertis av bland annat Mirabai Bush från The Center for Contemplative Mind in Society, zenläraren Norman Fischer från San Francisco Zen Center, Marc Lesser och Philippe Goldin.

I SIY integreras mindfulnesssträning med träning i de fem kärnfärdigheterna i emotionell intelligens: självakttagelse, självreglering, motivation, empati och sociala färdigheter. Vetenskapen bakom mindfulness och emotionell intelligens presenteras också.

När SIY programmet hålls på arbetsplatsen löper det över sju sessioner, med en session per vecka i sju veckor: 1) en tvåtimmars introduktion till mindfulness och emotionell intelligens, 2) en heldagsretreat, 3) fem tvåtimmars sessioner som tar upp de fem färdigheterna i emotionell intelligens. Det är ett högst interaktivt program som innebär daglig träning i mindfulness och meditation. Alla sessioner innehåller ungefär en tredjedel teori och två tredjedelar övning. Teorin tar upp emotionell intelligens, hjärnforskning och klinisk vetenskap om emotionellt relaterade processer. Övningarna ger mindfulnesssträning på olika sätt, exempelvis övas mindfulness med andningen, kroppen, känslor och tankar. Det ingår skrivövningar för att observera tankar utan att värdera dem, träning i medvetet lyssnande, gående meditation och medvetet e-postande. Empati och sociala färdigheter tränas också, bland annat hur man kan föra svåra men viktiga samtal.

CENTER FOR COMPASSION AND ALTRUISM RESEARCH AND EDUCATION SWEDEN

Kursledare

Philippe Goldin, Ph.D., arbetar vid Stanforduniversitetet i USA. Han forskar vid avdelningen för Clinically Applied Affective Neuroscience och samarbetar med The Center for Compassion and Altruistic Research and Education vid Stanford. Hans forskning fokuserar på (a) funktionella neuroavbildningsundersökningar av kognitiva och affektiva mekanismer både hos friska vuxna och hos individer med olika former av psykopatologi (b) effekten av mindfulnessmeditation och kognitiv beteendeterapi på hjärnfunktionerna som ligger till grund för känslomässig reaktivitet, känsloreglering och uppmärksamhetsreglering, och (c) effekten av mindfulnesssträning på barn och föräldrar gällande ångest, oro, medkänsla och relationskvaliteten inom familjen.



Wiveka Ramel, Ph.D., är psykolog verksam i San Francisco, USA. Hon arbetar med vuxna, par och grupper och kombinerar behandlingsmetoder såsom KBT, ACT och EFT med existentiell psykologi och österländsk lära. Hon tog sin doktorsexamen i klinisk psykologi med neuropsykologisk specialitet vid University of California San Diego och San Diego State University. Wiveka forskade vid Stanford under tre år och studerade de psykologiska och biologiska riskfaktorerna och behandlingarna för ångesttillstånd från kognitiva och affektiva neurovetenskapliga perspektiv. Hon har fortsatt medverka i olika forskningsprojekt vid Stanford där hon också är verksam som lärare.



Om kursen

Kursen är en introduktion till SIY med en hel del färdighetsträning i mindfulness och emotionell intelligens. Innehållet är en blandning av upplevelsebaserade övningar och teori. Philippe och Wiveka gör övningar i och tar upp vetenskapen bakom mindfulness, emotionell intelligens, känsloreglering, empati, ledarskap och medkänsla, såsom det används i SIY programmet på Google. Kursen är inte en certifiering i SIY och leder inte till att du kan hålla kurser i SIY efteråt, för det krävs en mer omfattande utbildning. Kursen hålls på engelska och deltagarintyg ges vid slutet av kursen. Wiveka är svenska och översätter gärna termer och begrepp från engelska till svenska vid behov under kursen.

Målgrupp

Denna kurs riktar sig särskilt till dig som arbetar med människovårdande yrken av olika slag, men inga förkunskaper krävs och kursen är öppen för alla.

Datum och tid

Den 13-15 juli 2012, kl 9.00-17.00.

Lokal

Kursen hålls hos Empatica, Barnhusgatan 22, Stockholm.

Kostnad

SÄNKT PRIS! Kursavgiften är ~~4 800 kr~~ 3 900 kr + moms för de tre dagarna. För- och eftermiddagsfika ingår.

Anmälan

Anmälan görs via anmälningsformuläret på www.cfms.se/anmalan. **Observera att anmälan är bindande!**

För ytterligare information kontakta Rebecka Bobst på 070-416 31 56 eller rebecka@mindgarden.se, eller Camilla Sköld på 08-410 246 15 eller c.skold@empatica.se.

Utbildningen arrangeras av Center for Compassion and Altruism Research and Education Sweden (CCARE Sweden) som samarbetar med The Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE) vid Stanford i USA.

Läs mer på www.ccaresweden.com.

CCARE Sweden är ett nytt tvärvetenskapligt centrum för forskning och utbildning kring altruism, medkänsla och social hållbarhet på individ-, grupp-, verksamhets- och samhällsnivå. I fokus står begreppen medkänsla och altruism, samt vilka faktorer och processer som skapar förutsättningar för social hållbarhet. Vårt mål är att ta fram och sprida nya insikter och redskap som möjliggör utvärderingsbara insatser på kort och lång sikt.