

---

# MEDITATIONSCOACH

## - En uddannelse med HeartMath i centrum

Individuel uddannelse 2016/2017 i København

---

### MEDITATIONSCOACH

En uddannelse for professionelle - med HeartMath som omdrejningspunkt. Meditationscoach-uddannelsen er for dig, der ikke kun ønsker at anvende HeartMath til at skabe balance hos dig selv, men også i professionelle sammenhænge.

Du får tilføjet et stærkt supplement til din værktøjskasse som terapeut, psykolog, coach, lærer, pædagog eller behandler.

Uddannelsen giver dig et indgående kendskab til HeartMath meditation og den bedste evidensbaserede uddannelse i HeartMath der findes i Danmark i dag.

### UDDANNELSENS INDHOLD

Med HeartMath teknologien bliver du i stand til at arbejde i dybden med biofeedback, herunder at bruge HeartMath systemets som terapeutisk og pædagogisk redskab. Uddannelsen indeholder elementer fra den videnskabelige og psykofysiologiske forståelse af meditation som praksis til at balancere nervesystemet og hjernens funktion, men orienterer sig primært mod den praktiske dimension. Vi har fokus på, hvordan du vejleder og støtter klienter i at opnå og forbedre deres psykiske, fysiske og biokemiske balance.



## SOM MEDITATIONS-COACH FÅR DU:

- Viden om belastninger der påvirker nervesystemet (fx stress, angst, depression), hvad der udløser disse og hvordan det påvirker psyke og krop (nervesystem, HRV, biokemi, indre balance)
- Forståelse for selvregulering af følelser, emotionel intelligens og hvorledes denne kan øges igennem HeartMath træning
- Viden omkring hjertets intelligens og hvordan man aktivt kan arbejde med ro, balance, indsigt og indre lederskab gennem guidede HeartMath øvelser
- Indgående kendskab til hvordan man bruger de selvregulerende værktøjer og øvelser sammen med Inner Balance programmet - i forbindelse med én-til-én sessioner, udviklingssamtaler, coaching og terapi
- Træning i at guide HeartMath meditationer samt basal indføring i forberedelse af krop og psyke, herunder indre afbalancering
- Efter uddannelsen får du et uddannelsesbevis der giver dig licens til at arbejde med HeartTeam's teknikker, HeartMath meditation og selvregulerende øvelser.

## DE 3 MODULER Å 4 TIMERS OMFATTER:

- Psykofysiologisk teori
- Undervisning i terapeutiske øvelser, der virker lindrende og afbalancerende på et belastet nervesystem
- Praktisk undervisning og træning
- Praktiske HeartMath øvelser, der baseres på dit eget professionelle udgangspunkt
- Praktiske observationer og evaluering af resultater

## HJEMMETRÆNING UNDER UDDANNELSEN:

Hvis du ønsker at gå til eksamen, skal du have gennemført et HeartMath coachingforløb, hvor du har coachet én klient minimum tre gange. Dette klientforløb vil indgå i eksamensopgaven. Hvis du har egen praksis, kan dine egne klienter indgå.

### LICENSEN GIVER RETTIGHED TIL:

- At kalde sig HeartTeam Meditationscoach
- At arbejde med træning af klienter i meditation ved 1:1 sessioner i personlige og professionelle udviklingssammenhænge, samt vejlede klienter i balancering af nervesystemet ved hjælp af biofeedback

### OPTAGELSESKRITERIER:

Relevant uddannelse eller privat behandler:

Du har en vis erfaring i klientkontakt. Du er fx terapeut, psykolog, sygeplejerske, psykiater, misbrugsbehandler, pædagog, lærer, coach, læge, socialrådgiver, HR-medarbejder, yogalærer, meditationslærer eller lign.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er kvalificeret, så kontakt os.



### EKSAMEN (IKKE OBLIGATORISK):

Gennemført og godkendt mindre beskrivelse af dit coachingforløb med klient, din egen udvikling undervejs, samt bestået eksamen (coaching af én "kanin").

### DATOER:

Efter aftale

Evt. eksamensdato aftales ved uddannelsens start.

### GRUPPER:

Uddannelsen kan også gennemføres for mindre grupper (fra 2-10 personer pr. gruppe).

### PRIS:

Kr. 9.000,- ex. moms. Prisen inkluderer manual, eksamen, forplejning og uddannelsesbevis.

---

## TILMELDING

Tilmelding og yderligere spørgsmål:

[belinda@heartteam.dk](mailto:belinda@heartteam.dk) eller + 45 40 10 33 45

## UNDERVISER:

**Belinda Donkin**, stifter af og uddannelsesansvarlig i HeartTeam Danmark, HeartMath specialist, sygeplejerske, systemisk- og narrativ ledercoach fra DISPUK, hypnoterapeut samt Meditations- og Mindfulnessstræner fra Vækstcenteret.

## AFHOLDELSSESSTED:

Nikolaj Plads 23, 1., 1067 København K