



Kursplan för

Hållbart yrkesliv - embodiment, medveten närvaro och medkänsla, 10.5 hp

Sustainable professional life - embodiment, mindfulness and compassion, 10.5 credits

Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2025.

Kurskod	9D1016
Kursens benämning	Hållbart yrkesliv - embodiment, medveten närvaro och medkänsla
Hp	10.5 hp
Utbildningsform	Uppdragsutbildning (högskolepoäng)
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyds sjukhus
Beslutande organ	Utbildningsnämnden KIDS
Datum för fastställande	2024-09-18
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2025

Särskild behörighet

Minst 120 hp inom hälso- och sjukvård, medicin eller inom annan högskoleutbildning med inriktning mot människovårdande eller människonära yrken såsom t.ex psykoterapeut, präst, pedagog eller liknande.

Mål

- Beskriva hur begreppen embodiment, medveten närvaro och självmedkänsla definieras internationellt.
- Redogöra för hur embodiment, medveten närvaro och självmedkänsla utövas och hur den erfarenheten och kunskapen kan komma till användning i situationer av yrkesrelaterad och annan psykisk och fysisk stress och sårbarhet.
- Analysera och reflektera över den forskning och teoribakgrund som metodiken vilar på i relation till upplevelsebaserade förståelse och kunskap.
- Förklara aktuell forskning, samt bedöma den metodikens användbarhet och relevans i komplexa situationer t.ex. i sjukvård och inom utbildning.

Innehåll

"Att vårda vårdgivare i brådskande tider genom att sakta ner och att inte åtgärda saker snabbt utan

bra."

Kursen utgår ifrån mindfulness- och medkänslobaserade program och embodiment med väldokumenterat empiriskt stöd. Kursens första upplevelsebaserade del grundar sig i österländsk och västerländsk psykologi, gruppdynamik och erfarenhetsbaserad inläring. Kärnan i kursen är att lära sig embodiment, medveten närvaro och självmedkänsla. Embodiment, vår förmåga till interoception, är central i ovan nämnda program och övar förmågan att identifiera, förstå och hantera kroppens signaler via s.k. "bottom-up" och "top-down" processer. Dessa förmågor är länkade till mindre negativa symptom och till bättre fysisk, mental och känslomässig hälsa. Att lära sig strategier att hantera egen stress och sårbarhet i en värld som förändras allt snabbare och i tider av alltmer ovisshet borde vara centralt i människovårdande yrke. Vidare att kunna möta dessa utmaningar med stöd av vetenskapligt grundade verktyg för snabbare återhämtning och ökad hållbarhet t.ex. i möten med patienter inom hälso- och sjukvården, i psykoterapi, som pedagog, som präst eller liknande.

I den andra delen av kursen behandlas det empiriska stöd som finns kring mindfulness- och medkänslobaserad metodik och embodiment med avseende på de underliggande processer och verkningsmekanismer som hittills visats. Medvetenhet och acceptans påverkas på fyra olika sätt; neuroplastiskt, psykologiskt, beteendemässigt och fysiologiskt. Arbetet med dessa frågor innebär att uppleva, kritiskt utforska och diskutera litteraturen och forskningen kring denna metodik.

Kursen är grundläggande för kommande vidareutbildning i att leda andra.

Arbetsformer

Undervisningen består av interaktiva gruppträffar och en femdagars retreat i tystnad på internat, föreläsningar och seminarier där deltagarna arbetar tillsammans i grupper, samt i två självständiga inlämningsarbeten som är förankrade till två av seminarierna.

Examination

Samtliga lärandeaktiviteter är obligatoriska. De både examineras och vid frånvaro kompletteras i enlighet med bedömningskriterierna:

Teoridel

- Två godkända skriftliga inlämningsuppgifter
- Fyra interaktiva och godkända gruppseminarier
- Interaktiva föreläsningar live eller online

Upplevelsebaserad del

Aktivt deltagande i de åtta upplevelsebaserade gruppträffarna med reflekterande samtal, hemövningar mellan träffarna och en heldags retreat i tystnad. Kursen avslutas med en femdagars tyst retreat på internat och ett sista gruppseminarium för att integrera hela processen.

Heldagen och femdagarsretreaten kan inte ersättas med skriftlig inlämning utan kan tas igen först nästa gång kursen erbjuds. Du har två möjligheter att ta igen dessa moment.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av två år efter en eventuell nedläggning av kursen. Examination kan ske enligt tidigare litteraturlista under en tid av ett år efter den tidpunkt då en större revidering av litteraturen gjorts.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Kabat-Zinn, Jon

Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness

Rev. and updated ed. : New York : Bantam Books, 2013 - lxxv, 650 pages

ISBN:9780345536938 LIBRIS-ID:16611871

[Sök i biblioteket](#)

Goleman, Daniel; Davidson, Richard J.

Stillhetens styrka : vetenskapen om meditation

Wallin, Bitte

Första upplagan : Stockholm : Volante, [2018] - vii, 363 sidor

ISBN:9789188659187 LIBRIS-ID:21810928

[Sök i biblioteket](#)

Ehnvall, Anna; Niemi, Maria; Rask Sanchez, Anna

Inre hållbarhet : för dig som arbetar med människor

Första upplagan : [Alingsås] : Parus förlag, [2024] - 149 sidor

ISBN:9789198729733 LIBRIS-ID:k22mp9ljhgks9knl

[Sök i biblioteket](#)

Dessutom tillkommer artiklar och ljudfiler som delas ut under kursen.