

Schema

Hållbart yrkesliv – embodiment, medveten närvaro och medkänsla, 10,5 hp KI ht25

| När (datum) | Tid (kl) | Vad | Var |
|--|--|--|--|
| 9/9 | 18-21 | Kurs- och programintroduktion | Online |
| 16/9 23/9 30/9 7/10 14/10 21/10 25/10 lördag 28/10 11/11 | 9-12 tis 8.30-ca 16 | Gruppträffar MBSR - alla 1 2 3 4 5 6 Tyst dag 7 8 | Online |
| 14/11 | heldag | Föreläsning live online eller inspelade - alla | Online |
| 17/11 | 9-12 13-ca 16 | Gruppseminarium I (art) - alla Grupparbete - grupp 1-3 Presentation | Online |
| 21/11 | 8.30-12 13-16.30 | Gruppseminarium II (litt) Grupp 1 Grupp 2 | Online |
| 7-12/1, 2026 | Ankomst kl 17 Avslutar kl 13 | 5-dagars retreat i tystnad | Frötuna Gård & Retreat utanför Uppsala |
| 16/1 | 9-12 | Gruppseminarium III (db) Grupp 1 Grupp 2 | Online |

*Under gruppseminarierna kommer var och en endast ingå i en av grupperna. Indelningen ges vid kurs- och programintroduktionen.