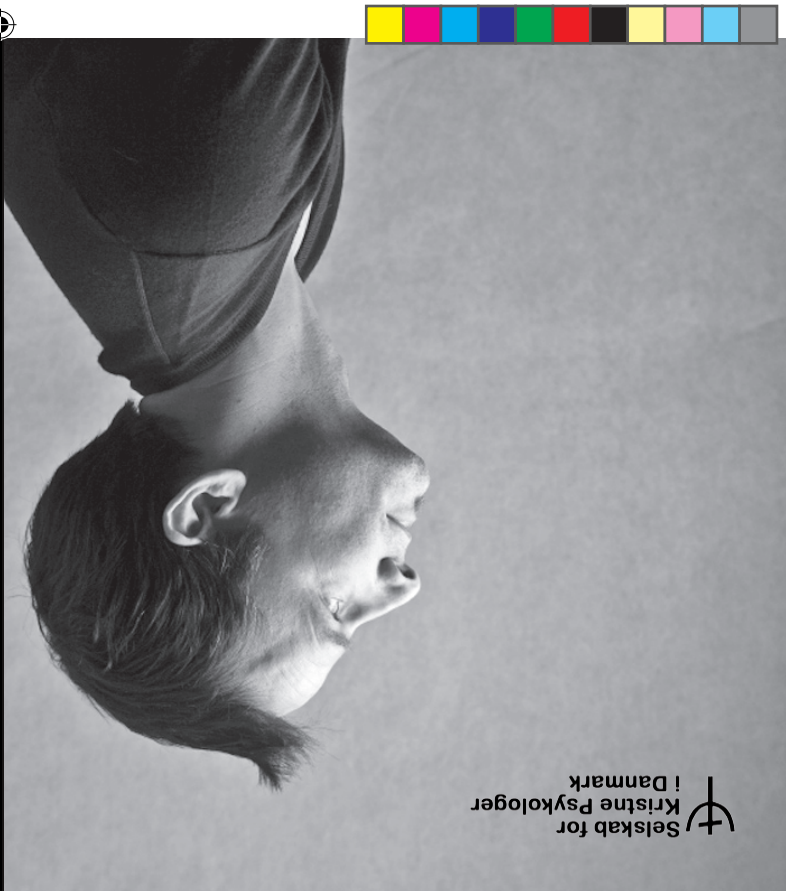




Selskab for
Kristne Psykologer
i Danmark

Konference med Wolf-Dieter Hartmann
århush • 30. januar 2010

mindfulness
i et kristent perspektiv

Info

Hvornår er det? Lørdag d. 30. januar 2010

Hvor er det? Christianskirken, Frederikshaldsgade 13,
Århus N

Hvem er arrangør? Selskab for Kristne Psykologer i
Danmark • www.kristne-psykologer.dk

Hvad koster det? 600 kr. (400 kr. for medlemmer) /
Studerende: 400 kr. (300 kr. for medlemmer).

Hvor tilmelder jeg mig? Hos Elin Andersen • SKP@live.dk • 2636 0377

Hvornår er sidste tilmeldingsfrist? D. 10. januar 2010

Selskab for
Kristne Psykologer
i Danmark



mindfulness

i et kristent perspektiv

Hvad er mindfulness? Hvad kan det bidrage med til menneskets trivsel? Og hvad har det med den kristne tro at gøre? Dette er hovedpunkterne, som Wolf-Dieter Hartmann vil uddybe for os.

Mindfulness er nærvær. Det er at være tilstede i nuet. At give fuld opmærksomhed til det, man lige nu og her beskæftiger sig med. Mindfulness øger vores opmærksomhed, mindsker stress, samt øger vores ydeevne og sociale kompetence. Det er med andre ord en sindstilstand, vi med fordel kan lære at dyrke, både til egen glæde og som kliniker.

Nærvær er essentielt. Det ved vi fra udviklingspsykologien, neuropsykologien, samt egne erfaringer. Men også Bibelen kommer ind på vigtigheden af nærvær og tilstedeværelse.

Mange af os forbinder umiddelbart mindfulness med buddhismen, eftersom det er fra de rødder, den blev introduceret indenfor psykologien. Men faktisk er der også tale om en gammel kristen tradition. I det gamle testamente beskriver Gud sig som JEG ER - altså en Gud, der eksisterer i nu'et, kontinuerligt. Og Paulus opmuntrer os til at forny vores sinds tanker, altså at være i mental bevægelse – og det kræver, at vi tager afsæt fra der, hvor vi er nu.

Konferencens undervisning om mindfulness tager en kognitiv teoretisk referenceramme, med fokus på arbejdet med voksne, og undervisningen vil inkludere enkelte praktiske øvelser.

taler

Wolf-Dieter Hartmann, diplom i psykologi med speciale i klientcentreret terapi, adfærdsterapi, gestaltterapi, kinæstetik, drømmearbejde, og terapi ud fra en kristen tilgang (IACP ;i.e. Ignis-Academy for Christian Psychology).



Efter 14 års arbejde som psykoterapeut, flyttede Wolf-Dieter Hartmann i 1988 fra Hamburg til Würzburg for at støtte arbejdet i Ignis-German Association of Christian Psychology. Hans opgave dér er primært sjælesorg i kirkelige sammenhænge. Det vil sige at træne og supervisere de, der arbejder som rådgivere i kirkelige kredse.

program

10-13 1. session

- Mindfulness, i konteksten af sekulær psykologi
- Bibelske links (Rom 12,2)

13-14 Frokost

14-17 2. session

- Vigtigheden af mindfulness i relationen mand til mand og Gud til mand
- At træne vores sanser til mindfulness

målgruppe

Primært psykologer, læger og terapeuter. Men andre er også velkomne.

