



# Mindfulness træneruddannelse med certificering

## Lær at undervise andre i Mannaz's unikke 8-ugers mindfulness kursus

Bliv certificeret mindfulness underviser og træner

Vil du undervise, facilitere og levere mindfulness træning til danske organisationer, ledere og medarbejdere, som i stigende grad efterspørger mindfulness træning?

På denne uddannelse får du:

Den nødvendige viden, indsigt og kompetence til at fungere som professionel underviser og træner i mindfulness.

Træning i at understøtte ledere og medarbejdere i at håndtere hverdagens mange udfordringer med større overskud og ligevægt.

Dokumentation på din certificering som mindfulness underviser

Efter uddannelsen er du i stand til selv at tilbyde Mannaz's 8-ugers mindfulness kursus internt i din egen organisation eller til dine egne kunder.

Mindfulness træneruddannelse med certificering

## Lær at undervise andre i Mannaz's unikke 8-ugers mindfulness kursus

5 dages uddannelse

Virtuelt

Nyhed 22.500 kr ekskl. moms

[Kurset kan holdes hos jer - læs mere](#)

På uddannelsen arbejder du med:

Undervisning og træning i de 8 grundlæggende og sammenhængende elementer i mindfulness

Hvad videnskaben og forskningen fortæller os om effekterne af meditation og mindfulness

Howdan du formidler, faciliterer og træner med størst mulig effekt

Howdan du møder forskellige deltagere og målgrupper hensigtsmæssigt og håndterer vanskelige situationer

Howdan du gennemfører guidede meditationer

Howdan du motiverer deltagerne til at skabe en egen vedvarende praksis

At etablere og styrke din egen meditations- og mindfulnesspraksis

Uddannelsen bygger på videnskabelig forskning og tager afsæt i den viden, som neurovidenskaben, psykologien og praktiske erfaringer har skabt.

Hvem deltager på uddannelsen?

Denne uddannelse henvender sig til alle, der ønsker at arbejde med mindfulness og meditation i organisationer og professionelle sammenhænge.

Du kan f.eks. være coach, konsulent, terapeut, psykolog, HR-medarbejder, leder m.m. og ønsker at lære medarbejdere og ledere i egen eller andre organisationer at træne mindfulness og meditation.

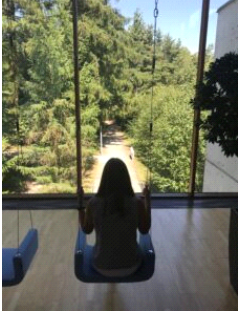
Det er væsentligt for udbyttet og forventes, at du undervejs træner de færdigheder, metoder og teknikker, som du udvikler på uddannelsen, og at du indgår i netværksgrupper mellem hvert modul.

Mindfulness og meditation giver ro og balance i en travl hverdag

Mange oplever, at det kan være svært at få deres hverdag til at balancere. De har alt for mange opgaver, højt arbejdspress og stor usikkerhed om fremtiden, hvilket kan gøre det udfordrende at samarbejde med andre og levere de ønskede resultater.

Et stort antal undersøgelser og forskningsresultater peger på, at mindfulness og meditation har en positiv effekt på en række områder, som kan hjælpe mennesker i en travl og presset hverdag.

Har du selv mærket effekten af mindfulness og meditation på din krop og dit sind? Og vil du hjælpe andre med at få større overskud og balance ind i deres arbejds- og privatliv? Så er denne træneruddannelse helt sikkert noget for dig.



Udbytte

Dit udbytte

Komplette materialer med videoer, præsentationer, meditationer, øvelser, workbooks og en omfattende trænerhåndbog

Viden om den seneste forskning inden for mindfulness og meditation

Etablering og fastholdelse af egen meditations- og mindfulnesspraksis

Et øget personligt overskud til at møde livets udfordringer

Øget personlig ligevægt og balance i pressede situationer

Du bliver klædt på til at undervise og træne mindfulness samt meditation for ledere og medarbejdere i danske organisationer

Din virksomheds udbytte

En medarbejder som kan formidle og undervise mindfulness internt i organisationen

En medarbejder med større fokus og mentalt overskud

Øget problemløsning og kreativitet

Forbedret trivsel og samarbejde i organisationen

Test din effektivitet

Får du mest muligt ud af dagen?

[Test dig selv](#)



Er der noget du er i tvivl om, ringer jeg dig op for personlig vejledning

René Fabricius Weichel

+45 4517 6140

[rw@mannaz.com](mailto:rw@mannaz.com)

[Bliv ringet op](#)

Warning: Invalid argument supplied for foreach() in /var/www/vhosts/mannaz.com/httpdocs/wp-content/themes/mannaz/content/course\_dates.php on line 245

Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
------	------	-------	-------------	----------



**LIGE NU 20%** Alt er til forhandling – bliv god til det  
Styrk dine kompetencer med et kursus i forhandlingsteknik hos Mannaz.

**LÆS MERE**

#### Prisen dækker over:

- Før uddannelsen
- Gratis adgang til e-læringsmodul "God læring", som giver redskaber til, hvordan du både før, under og efter din deltagelse øger værdien af dit kursus/uddannelse
- Du bliver inviteret til en personlig telefonisk afklaringssamtale for at sikre, at uddannelsen er den rette for dig.
- Under uddannelsen
- 8 online moduler med 12 måneders fri adgang
- 8 (fysiske) undervisnings- og træningsdage fordelt på 4 moduler á 2 dage
- 1 silent retreat dag
- 1 afslutnings- & certificeringsdag
- Løbende individuel coaching- og feedback
- Personlig træning, øvelser og opgaver mellem modulerne
- Gruppearbejde mellem modulerne
- Trænerhåndbog
- Deltagerhåndbog
- Guidede meditationer i MP4-format
- Komplette PowerPoint-præsentationer
- Forplejning
- Undervisningsmateriale
- Efter uddannelsen
- Diplom på certificering som "Mannaz Mindfulness Træner"
- Rettigheder til at levere Mannaz's 8-ugers mindfulness kursus internt i egen organisation eller i eget navn/firma
- Mulighed for at levere Mannaz's 8-ugers mindfulness kursus i Mannaz's navn
- Løbende opdateringer af Mannaz's 8-ugers mindfulness kursus
- 12 måneders fri adgang til Mannaz's 8-ugers online mindfulness kursus

#### Praktisk gennemførelse

Uddannelsen består af 4 trin, som alle skal gennemføres for at bestå certificeringen. Over ca. 5-6 måneder gennemfører du i alt 8 online moduler med 80 lektioner, 7 (fysiske) undervisningsdage, 1 meditations- og mindfulness retreat dag og 1 dag med afslutning og certificering.

## Foundation

Del

**1**

**8 online moduler  
med i alt 80 lektioner**

---

Under uddannelsen gennemfører du online versionen af vores 8-ugers mindfulness-kursus.

## Foundation

Del  
**1**

**8 online moduler  
med i alt 80 lektioner**

Under uddannelsen gennemfører du online versionen af vores 8-ugers mindfulness-kursus.

### Konsulenter

Henrik Helweg Bonnesen

Henrik er underviser og træner i mindfulness og har gennem mange år arbejdet med ledere og medarbejdere i en lang række af danske og internationale organisationer. Han har et stærkt afsæt i egen meditationspraksis og er drevet af et ønske om at hjælpe andre til at skabe et større personligt overskud og balance.

### Relaterede kurser

Personlig Power - kursus i personlig udvikling

Er du klar til at arbejde med dig selv på en ny måde? Dette udviklingsforløb er til dig, der ønsker at styrke din indre platform og brænde igennem på den ydre.

6 dage Fra 29.900 krekskl. moms [Læs mere](#)

Online mindfulness kursus

Har du nogle gange svært ved at få hverdagen til at balancere? Og har du brug for øget fokus og overskud? Gennem meditation og mindfulness får du et liv i bedre balance. Det lærer du på dette e-læringsforløb, som du kan tage hvor og hvornår, det passer dig.

8 dage 2.999 krekskl. moms [Læs mere](#)

Mental bæredygtighed – et liv i balance

Bliver du overvældet af de krav, du møder i din dagligdag? Få effektive metoder til at forebygge og håndtere stress. På kurset udarbejder du din plan for et stressfrit liv med mere glæde og overskud.

2 dage 12.999 krekskl. moms [Læs mere](#)

### Andre muligheder

Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes ude hos jer. Der er god økonomi i interne kurser og fælles læring skaber fællesskab i jeres firma.

Kurset holdes kun for jeres virksomhed og tilpasses jeres konkrete ønsker og behov, fx om det skal være med fysisk fremmøde eller virtuelt.

[Læs om interne kurser](#)

Engelsk er altid en mulighed

Mange af vores kurser har en version, der afholdes på [engelsk](#). Hvis det ikke er tilfældet, kan vi altid lave en afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

Kontakt os for at høre mere om mulighederne.

[Courses in English](#)

Individuel coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling som fx leder, projektleder eller bare din personlige udvikling, kan du supplere dit kursus eller uddannelse med coachingsessioner.

Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års praktisk erfaring inden for dit felt.

[Læs mere om coaching](#)

### Om Mannaz

Hvad er en virksomheds største konkurrencemæssige fordel? Hvad er en organisations vigtigste aktiv?

Det er menneskene.

Vi leverer kurser og uddannelser samt konsulenttydelser – altid med fokus på mennesker og deres samspil i organisationer.



[Praksisnær læring](#) Ny viden har kun værdi, når den kommer i brug. [Om Mannaz](#)  
[Book trygt hos os](#) Vi afholder alle kurser med forhøjet sikkerhed. [Book trygt os hos](#)  
[DIEU](#) blev til Mannaz Siden 1975 har Mannaz leveret praksisnær læring. [Vores historie](#)  
[Læring verden over](#) Kontorer i København, London, Malmö og Aarhus. [Global tilstedeværelse](#)

---

---