

Núvitund



Markmið	<p>Markmið námskeiðsins er að þátttakendur þjálfí með sér færni í að gera núvitundaræfingar og í að dvelja meira í núinu.</p> <p>Leiðin að því markmiði felst í því að fjalla um núvitund (mindfulness), hvaða áhrif hún hefur á hegðun okkar, líðan og andlega heilsu og fara yfir þær aðferðir sem hægt er að beita til þess að rækta með sér aukna núvitund.</p>
Innihald	<ul style="list-style-type: none">• Hvað er núvitund (mindfulness)? Núvitund skilgreind á skýran hátt og útskýrt í hverju hún flest.• Hvaða áhrif hefur núvitund á okkur Fjallað um heilsufarslegan ávinning af því að stunda núvitundaræfingar bæði fyrir andlega og líkamlega heilsu.• Hvernig ræktum við með okkur aukna núvitund Fjallað um hinar ýmsu núvitundaræfingar sem hægt er að stunda. Einnig fjallað um einföld ráð til að tengja sig meira við núíð í daglegu lífi.• Núvitundaræfingar í tíma Gerðar eru stuttar núvitundaræfingar í hverjum tíma til að auka færni og auðvelda þátttakendum að tileinka sér æfingarnar.• Að vinna áfram með núvitund Þátttakendur hvattir til að gera áætlun um hvernig þeir vilja beita núvitund í framhaldi af námskeiðinu í eigin lífi. Ræddar mögulegar hindranir sem geta komið í veg fyrir áframhaldandi iðkun og mögulegar lausnir við þeim kannaðar.
Námsefni	<p>Útprentuð vinnubók með kennsluefni og æfingum. Smáforritið Happ app sem er ókeypis app og inniheldur núvitundaræfingar á íslensku.</p>
Kennsluaðferð	<p>Fyrirlestrar, umræður og æfingar sem bæði eru gerðar á staðnum og heima.</p>
Ávinningur	<p>Áhrif núvitundaræfinga hafa verið mikið rannsakaðar undanfarin 20 ár og ítrekað hefur verið sýnt fram á mikinn ávinning fyrir bæði líkamlega og andlega heilsu. Meðal þess sem komið hefur fram er að reglubundin iðkun getur eflt ónæmiskerfið (þannig að við verðum síður veik), dregið úr einkennum þunglyndis og kvíða, aukið andlega vellíðan, skapað meira andlega jafnvægi o.fl.</p>
Tímasetning	<p><i>Sjá namar í yfirliti námskeiða.</i></p>
Kennari	<p>Helga Arnardóttir, Master of Science í félags- og heilsusálfr., diplomagráða í jákvæðri sálfræði.</p>