

## Datum vt 2021:

- 17-18 april kl 9-16
- 1-2 maj kl 9-16
- 22-23 maj kl 9-16
- 12-13 juni kl 9-16
- Avslutningshelg i Stockholm el digitalt 3-4 juli kl 9-17
- Där emellan livesändningar, övningar via zoom och vägledning i Facebookgrupp.

Kreativ Dialog

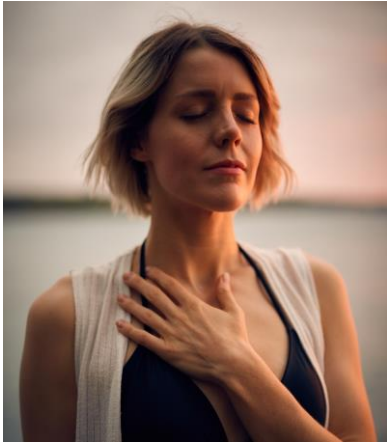
mariahelander.se

# Utbilda dig till Compassion coach

DISTANSUTBILDNING

En utbildning som förändrar liv





## Compassion coach

Längtar du efter att lära dig mer om selfcompassion? Vill du arbeta med att coacha andra till ett rikare liv och större självsnällhet? Att arbeta som compassion coach är att möta stress, inre smärta, utmaningar och sorg hos sig själv och andra med kraftfulla och livsomvändande verktyg inom ACT och självmedkänsla.

Du hjälper människor att hitta till ett inre genuint förhållningssätt till sig själv och sin hälsa. Att vara snäll mot sig själv är den bästa förutsättningen för att åstadkomma förändringar till det bättre i livet. Det hjälper oss också att möta livets svårigheter med en större omsorg för oss själva.

### För vem?

Utbildningen vänder sig både till dig som redan arbetar i människovårdande yrken och vill fördjupa din kunskap inom compassion och till dig som vill lära dig konsten att vara självsnäll.

## Vad lär jag mig?

Som compassion coach ser du till hela människan och kan ge råd i hur vi kan skapa oss glädje och motivation genom en kunskap om hur vår hjärna och kropp samspelar. Med verktyg från ACT och Compassion metoden kan du hjälpa människor att hitta balans i livet.

### Du får utbildning inom:

- ACT – acceptance and commitment therapy
- Compassion metoden
- Hjärnans biokemi (brainhacking)
- Coachning för enskilda och grupper
- Självsnällhet i praktiken
- Övningar i yinyoga, mindfulness och medveten andning



Utbildningen är på 65 timmar Där emellan livesändningar, övningar och vägledning i Facebookgrupp och via zoom. Självstudier och klientarbete.

Kostnad: 23 000 ink moms

Plats: Farsta i Stockholm

## Utbildare

Maria Helander som är beteendevetare, samtalsterapeut, mindfulness- och yogalärare. Hon har 20 års erfarenhet av att utbilda, vägleda och föreläsa inom ACT, självmedkänsla och inre- och yttre hälsa. Hon är även författare till fem böcker inom hälsa och driver Självsnällspodden.

”Maria är en fantastisk varm och engagerad lärare. Hon vägleder till djupare kunskap kring hela människan. Jag har lärt mig massor både för min egen utveckling och för min yrkesroll.”

## Kontakt

Kreativ Dialog  
Arvikagatan 19 B  
123 43 Farsta

070-289 70 40  
kontakt@kreativdialog.se

Besök oss på webben:  
mariahelander.se