

# Teacher Certification Review, TCR

Sökandes namn:

Email:

Mobil:

Bedömare namn:

Datum för bedömning:

## Personlig och yrkesmässig redogörelse

Område	Beskrivning	Kommentarer
MBSR:s förkroppsligade etos	Reflekterar förståelsen för MBSR:s etik och hur den kommer till uttryck i undervisningen	
Lärares roll och ansvar	Reflekterar förståelse för en MBSR-lärares roll och ansvar och hur detta visas i undervisningen	

## Bedömning av handledning och lärares självreflektion

Område	Beskrivning	Kommentarer
Slutförd handledarserie	Inkludera: när handledningen avslutades; rekommendationer (t.ex. retreatar, mer handledning, utbildningar) och åtgärder som vidtagits; en kort sammanfattning från dokumenten för reflektion och bedömning av handledningen med de punkter som är mest relevanta för TCR-rekommendationen	

### Organisation av gruppträffen

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Organisation	Välordnad och i sekvens		
Innehåll	Innehåller en lämplig mängd detaljer, förväntade element och olika alternativ		
Tydlighet	Lätt att följa, teman framträder tydligt, en lärarvikarie skulle kunna arbeta bra med detta material		
Följer MBSR-läroplanen	Övergripande teman och sekvenser vecka för vecka är i linje med MBSR:s läroplan, bevis för introduktion, 8-veckorsprogrammet och heldagen i tystnad finns		
Hänvisar till källmaterial	Material från andra lärare/källor anges på rätt sätt; information om publikation ingår där det är lämpligt		
Gruppträffen i sin helhet			

Deltagarmaterial eller handbok

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Organisation	Välordnad och i sekvens		
Innehåll	Kontaktuppgifter till läraren, hemövningar, ljudfiler. Undviker för mycket skriftligt material		
Tydlighet	Lätt att följa, teman framträder tydligt, en lärarvikarie skulle kunna arbeta bra med detta material		
Utseende	Layout, visuellt tilltal, visuellt utrymme, tryck- och bildkvalitet, användning av typsnitt		
Korrekt hänvisning till källmaterial	Material från andra lärare/källor anges på rätt sätt; information om publikation ingår där det är lämpligt		
Deltagarmaterialet i sin helhet			

### Ljudfiler - kroppsscanning

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Språkanvändning	Tillgängligt, inbjudande, exakt, baserad på direkt upplevelse, lämpligt för deltagarna		
Tempo och tystnad	Stabilt tempo, med tid för tystnad för att utforska på egen hand		
Längd	40-45 minuter		
Röst - tonhöjd, ton, hastighet	Naturlig röst, stabil, varm, vänlig, lättsam, alert		
Instruktiva element är närvarande	Öppnande, stängande, uppmärksamhetsfokus är tydligt, systematisk genomgång av kroppen, instruktioner för att placera uppmärksamheten och för att arbeta med olika utmaningar		
Viktiga lärdomar tydliggörs via guidningen	Förkroppsligande, helhet, flexibel uppmärksamhet, obeständighet, kroppens verklighet, icke strävan, nyfikenhet, vänlighet, tillåta och acceptera		
Kroppsscanningen i sin helhet			

### Ljudfiler – liggande yoga

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Språkanvändning	Tillgänglig, inbjudande, inkluderande, icke-direktiv, baserad på upplevelser i nuet, tydlig och exakt guidning		
Tempo och tystnad	Verbal guidning ger trygg och fullständig vägledning med tillräcklig tid för att undersöka under tystnad		
Längd	40-45 minuter		
Röst - tonhöjd, ton, hastighet	Naturlig röst, stabil, vänlig, mänsklig		
Lämpliga element är närvarande	Öppnande, stängande, försiktighetsåtgärder erbjuds tidigt, en sekvens av trygga ställningar, instruktioner för att arbeta med och utforska gränser och möjligheter, alternativ för när en rörelse är begränsad eller inte alls är möjlig		
Viktiga lärdomar tydliggörs via guidningen	Medvetenhet i rörelse, icke strävan, inkluderande av mentala tillstånd, vänlighet mot kroppen, öppnande för potential		
Liggande yoga i sin helhet			

## Ljudfiler – stående yoga

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Språkanvändning	Tillgänglig, inbjudande, inkluderande, icke-direktiv, baserad på upplevelser i nuet, tydlig och exakt guidning		
Tempo och tystnad	Ger trygg och fullständig guidning med tillräckligt med tid för att undersöka under tystnad		
Längd	40-45 minuter		
Röst - tonhöjd, ton, hastighet	Naturlig röst, stabil, vänlig, mänsklig		
Lämpliga element är närvarande	Öppnande, stängande, försiktighetsåtgärder erbjuds tidigt, en sekvens av trygga ställningar, instruktioner för att arbeta med och utforska gränser och möjligheter, alternativ för när en rörelse är begränsad eller inte alls är möjlig		
Viktiga lärdomar tydliggörs via guidningen	Medvetenhet i rörelse, icke strävan, inkluderande av mentala tillstånd, vänlighet mot kroppen, öppnande för potential		
Stående yoga i sin helhet			

### Ljudfiler – sittande meditation

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Språkanvändning	Tillgänglig, inbjudande, inkluderande, icke-direktiv, baserad på upplevelser i nuet, tydlig och exakt guidning		
Tempo och tystnad	Varje objekt ges relativt lika lång tid, tillräcklig tystnad för att öva, mer tystnad när meditationen fortskrider		
Längd	40-45 minuter		
Röst - tonhöjd, ton, hastighet	Naturlig röst, stabil, vänlig, vänskaplig		
Lämpliga element är närvarande	Öppnande, stängande, kroppshållning, objekt för medvetenhet (MiA, kroppsörnimmelser, ljud, tankar och känslor, öppen närvaro, återgång till MiA), explicit placering av uppmärksamhet, sätt att möta fysisk och emotionell smärta, arbeta med det vandrande sinnet, att gilla/inte gilla		
Viktiga lärdomar tydliggörs via guidningen	Centrerad i nuet, obeständigheten, vara hel, se djupet i den mänskliga upplevelsens natur		
Sittande meditation i sin helhet			

MBI-TAC Domän 1 - täckning, tempo och organisation av gruppträffen

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Trohet	Överensstämmelse mellan programmets form med teman och läroplanens innehåll		
Flexibilitet	Lyhördhet och flexibilitet när det gäller att följa läroplanen för gruppträffarna		
Kontext eller sammanhang	Teman och innehåll är lämpliga (i förhållande till program och deltagarna)		
Organisation	Nivå av organisation av lärare, rum och material		
Gruppträffens flöde	I vilken utsträckning sessionen flyter på och har ett lämpligt tempo		
Domän 1 i sin helhet			



MBI-TAC Domän 2 – relationella färdigheter

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Autenticitet	Öppenhet, äkthet och styrka		
Kontakt	Kontakt och acceptans; empatisk förståelse för deltagarnas upplevelser		
Känslighet	Medkänsla och värme, uppskattning och öppenhet		
Genuint intresse	Nyfikenhet och respekt; intresse med respekt för sårbarheter, gränser, integritet		
Ömsesidighet	Ömsesidighet, samarbetsförhållande		
Domän 2 i sin helhet			

MBI-TAC Domän 3 – förkroppsligande av mindfulness

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Fokus på nuet	Kroppshållning, integrering fysiskt och känslomässigt, vara "hemma" i stunden		
Respondera i nuet	Relaterar till, arbeta med ögonblicket; hållning, uttryck, språk är i synk med individens i undervisningen		
Lugn och vitalitet	Stabilitet, lätthet, icke reaktivitet, vara alert eller vaken		
Tillåtande	Icke-dömande, tålmodig, tillitsfull, accepterande, icke strävande		
Lärares naturliga närvaro	Beteendet är autentiskt i förhållande till det egna inneboende sättet att fungera		
Domän 3 i sin helhet			

MBI-TAC Domän 4 – guida mindfulness-övningar

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Språkliga principer - guidad sittning och yoga	Tydligt förklarad och guidad sittande meditation och yoga. Språket är tydligt, exakt, korrekt och tillgängligt		
Tempo, tystnad	Djup, stillhet och klarhet i att leda övningen		
Längd	Lämplig längd i relation till den gruppträff som undervisas		
Röst: tonhöjd, ton, hastighet	Naturlig röst, stabil, vänlig, medmänsklig		
Lämpliga delar finns med	De särskilda delar för respektive övning som bör beaktas är närvarande		
Viktiga lärdomar görs tillgängliga genom guidningen	Läraren guidar övningarna på ett sätt som gör de viktigaste lärdomarna för varje övning tillgängliga för alla		
Domän 4 i sin helhet			

MBI-TAC Domän 5 – förmedla kursteman genom interaktiv inifrågning och didaktisk undervisning

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Inifrågning	Röra sig mellan olika lager med fokus på processen snarare än på innehållet		
Didaktiska färdigheter	Kan tydligt kommunicera teoretiska begrepp om stress, coping och mindful kommunikation		
Livet som utövande	Erbjuder praktisk integrering av personligt utövande i livet. Förmedlar lärande genom att integrera material utanför gruppen med deltagarnas egna erfarenheter		
Fokus på upplevelser	Stödja deltagarna att lägga märke till och beskriva olika delar av direkt upplevelse		
Pedagogiska färdigheter	Användning av poesi, berättelser, övningar, aktiviteter, integrering av erfarenheter från livet		
Flytande språk	Flytande, självförtroende och lätthet		
Domän 5 i sin helhet			

MBI-TAC Domän 6 – hålla en miljö för inläring i gruppen

Område	Beskrivning	Styrkor - närvarande eller välutvecklade delar	Områden för utveckling, alternativa tillvägagångssätt
Behållare för lärande	Skapa och upprätthålla en rik lärandemiljö; trygghet, gränser, sekretess, utrymme för att utforska och ta risker		
Utveckling av gruppen	Tydlig hantering av grupprocesser; början, övergångar, slut, utmaningar		
Personligt till universellt lärande	Lärandeprocessen öppnar för universalitet och medmänsklighet; varierar uppmärksamheten mellan individens och gruppens behov		
Ledarstil	Erbjuder en hållbart "hållande", visar auktoritet och styrka utan att påtvinga deltagarna sina åsikter		
Domän 6 i sin helhet			

\*The Bangor, Exeter and Oxford Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria  
<http://mindfulnesssteachersuk.org.uk>

Frågor:

1. Skulle du vilja vara med i denna grupp?
2. Hur skulle det kännas?
3. Vad är det som förvirrar dig?
4. Vad skulle du vilja ha mer information eller klarhet om när det gäller denna lärare?

**Sammanfattning och rekommendationer:** (Var specifik i dina rekommendationer. T.ex. att man ska skicka in inspelningar av ... på nytt, att man ska skicka in handboken på nytt för att inkludera citat)

Sammanfattning av anteckningar	Rekommendationer

**Status för certifiering**

Certifiering rekommenderas	I avvaktan på att rekommendationerna slutförs