



Kunskapsdagen

om mindfulness



Bokning | **Program** | Talare | Kunskapshub Mindfulness

Program

- 08.00** Registrering i Atriet på Orkanen (Nordenskiöldsgatan 10)
- 08.30** **Välkommen** - Susanna Hedenborg inleder och talar om universitetets Kunskapshub Mindfulness. (D138)
- 08.40-09.20** **Vad är mindfulness - och hur övar jag? - Ola Schenström (D138)**
- Mindfulness är i grunden ett förhållningssätt till vad som sker i livet. Mindfulness är generiskt och kan genom träning öka kvaliteten och är användbart inom i stort sett alla livsområden – privat, skola, vård, arbetsliv, ledarskap och idrott med flera. Många har en förenklad och ofullständig bild av vad mindfulness är och fördomarna är fortfarande många. Under föreläsningen kommer Ola att ge en översikt över mindfulness i teori och praktik och dela med sig av sina mer än 15 år som utbildare i ämnet. Ola kommer också att beröra den forskning som finns och som ökar snabbt. Mindfulness går fullt ut inte att beskriva i ord. Därför kommer du också att få prova på en övning.
- 09.20-09.30** **Kort Paus**
- 09.30-10.10** **Unga saknar strategier för att hantera motgångar – Mindfulness som en möjlig väg - Lisa Hellström (D138)**
- Denna föreläsning ringar in ungas mående, varför mår de som de gör och möjliga insatser för att de ska uppleva större välbefinnande. Föreläsningen bygger på Lisas tidigare forskning, samt liknande forskning om barn och ungas psykiska hälsa och en färsk sammanställning om mindfulness kopplat till skolan, som en möjlig väg och strategi för ungdomar att balansera livets upp- och nedgångar presenteras.
- 10.10-10.40** **Lång paus med fika**
- 10.40-11.40** **Mindfulness på universitet och i arbetslivet - Camilla Sköld och Otto Simonsson (D138)**
- En vanlig orsak till sjukfrånvaro är psykisk ohälsa, stress, utmattning och depression. För individen kan psykisk ohälsa leda till lång sjukskrivning och svårigheter att komma tillbaka till arbetslivet – och för arbetsgivare kan det handla om stora kostnader. Under det här passet kommer du att få lyssna till forskare som arbetat med att förebygga psykisk ohälsa för olika yrkesgrupper genom att erbjuda kurser på universitetsnivå och forskare som arbetat med ett Mindfulnessprogram för brittiska politiker.
- 11.40-12.00** **Paus med förflyttning**
- 12.00-13.00** **Parallella föreläsningar**
- (1) In the eye of the hurricane: mindfulness in sports - Karin Moesch and Kristoffer Henriksen (D222)**
- What is going on in the head of an elite athlete in the most decisive competitive moment? How can athletes handle pressure and do whatever is best for optimal performance? This presentation will focus on stories and case examples of elite athletes using mindfulness to thrive and perform in their sport. Connecting with the case examples, we will describe the theoretical background of mindfulness in sports and will give an overview of the research done within this area.
- (2) Mindfulness i skolan och förskolan - Therése Blunck, Christina Rosén och Petra Duppsils (D138)**
- Idag är det många skolor som arbetar med Mindfulnessövningar för barn i olika åldrar. Utgångspunkten är att en önskan om att förbättra elevers mentala hälsa, minska oro, stress och sömnrörningar. Under det här passet kommer du att först få lyssna på Therése och Christina och sedan Petra, som alla tre delar med sig av sina erfarenheter av att arbeta aktivt med mindfulness i skolan och förskolan.
- 13.00-14.00** **Lunch i Atriet**
- 14.00-14.45** **Aage Radmann samtalar med Erik Granqvist (D 138)**
- Aage Radmann, professor i idrottssociologi vid NIH och lektor i idrottsvetenskap MAU samtalar med Erik Granqvist, tidigare ishockeymålvakt, nu egen företagare och verksam som hockeyexpert i tv på Viasat och målvaktscoach och boken 'Inkilad: Om dolda övergrepp i idrottens skugga (2023).
- 14.45** **Avslutning därefter Pausyoga och sedan fika**
- 15.00-15.30** **Pausyoga med Teres Arvidsson, Hälsocoach, Yogalärare och konsult inom nätverkande (D 138)**
- Teres yogaklasser genomsyras av hennes genuina värme och hennes självklara sätt att se och känna in varje människa i rummet. Teres följer sin intuition i stunden i sin undervisning, och hennes klasser har ofta naturliga inslag av dans och fri härlig rörelse.
- 15.30** **Förflyttning till Malmö Live för de som bokat biljett till föreläsningen med Deepak Chopra**

Plats
Malmö Universitet, Orkanen

Adress
Nordenskiöldsgatan 10, Malmö

Datum
26 september 2023

Tid
08:00 - 15:30
Tidszon: Stockholm, GMT+02:00

Boka

Kontakt och frågor om bokningen.

Kontakt och frågor Kunskapshub Mindfulness