

Curriculum vitae

RIKKE BRAREN LAURITZEN

Cand. mag., psykoterapeut/familieterapeut MPF
Certificeret MBSR-lærer, IMP-lærer & Mindful School lærer
Freelance konsulent & supervisor
Projektleder og formand

(f. 15. dec. 1970)

Mor til Marcus 19 år og Rose 16 år

Samlever Jesper, ingeniør & miljøforsker



Akademisk/pædagogisk uddannelse:

Voksenunderviser efteruddannelse ved Danmarks Pædagogiske Universitet, Aarhus.

Kompetenceafklaring og konstruktivistisk vejleder efteruddannelse ved Danmarks Pædagogiske Universitet, Aarhus.

Cand. mag. i Fransk & Internationale Forhold ved Aalborg Universitet (1992-1997)

To-sproglig korrespondent i engelsk og fransk ved Odense Universitet (1989-1992).

Ny-sproglige student fra Viborg Katedralskole (1986-1989).

Psykoterapeutisk uddannelse:

Familieterapeut ved Kempler Instituttet, Odder (2010)

Eksistentiel psykoterapeut MPF ved Psykoterapeutisk Institut, Aarhus (2005-2009)

Diverse kurser i psykologi og psykoterapi, herunder kropsterapi (Vækstcenteret), kognitiv psykologi, ACT, jungiansk psyko- og drømmeanalyse, kybernetisk psykoterapi, gestaltterapi, psykodrama m.m. (1996-2016).

International mindfulness/MBSR-uddannelse:

MBSR International certificering som lærer i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) ved Center for Mindfulness, UMASS, november 2015.

MBSR Teacher Development Intensive (TDI) An advanced MBSR Teacher Training Retreat, Center for Mindfulness, UMMS, USA (2013)

MBSR "Mindfulness-based Stress Reduction in Mind-body Medicine" retreat med Jon Kabat-Zinn og Saki Santorelli, Rom, Italien, Center for Mindfulness, (2013).

MBSR Teacher's Practicum, Center for Mindfulness, "Oasis Institute" Rhinebeck NYC og Norwood, Boston, Massachusetts, USA (2012).

MBCT Intensivt Mindfulness-based Cognitive Therapy v. psykolog Antonia Sumbundu (2011).

Uddannelse i Interpersonel Mindfulness Program (IMP) for MBSR-lærere, som kvalificerer til at undervise i 8-ugers IMP, Center for Mindfulness & Metta.org, Zwanenhof, Holland (2015).

Supervision:

Igangværende forskningsprojekt "Prompt"/training as "Certified MBSR/MBI-TAC rater" ved USCF Osher Center for Integrative Medicine & Center for Mindfulness, UMASS, USA, (2017)

Interpersonel Mindfulness Program Supervision for internationale IMP-lærere 6 sessions i efterår 2015 og 6 sessions i forår 2016.

Individuel supervision i MBSR ved Bob Stahl, Ph.D. og senior teacher ved Center for Mindfulness. UMASS, USA (på to MBSR-forløb henover 10 måneder i 2014)

Mindfulness Sangha, ugentlig supervisionsgruppe med andre MBSR-lærere (2012-2016).

Mindfulness retreats og meditationserfaring:

20 års daglig meditationspraksis (1996-2016).

4 års ugentlig Iyenga yogatræning ved Tanja Gröner, Yogahuset Tværgade Silkeborg (2013-2016)

Halv-årlige retreats og meditationstræning i Danmark og udlandet (2009-2016).

Vipassana Insight meditation stilhedsretreat ved MBSR-seniorlærer Bob Stahl, Karlaloha, Finland (2014).

Pilgrimsrejser til Nepal, Bhutan, Syd-korea og Thailand.

Mindfulness i skolen:

Mindful Schools Curriculum for Adolescents, der kvalificerer til at undervise i et mindfulnessbaseret skoleprogram for unge i alderen 14-18 år, v. Mindful Schools, USA (2015).

Netværksgruppen (NNOUP) på Danmarks Pædagogiske Universitet v. Anne Maj Nielsen omkring udvikling og samarbejde inden for forskning og praksis af Opmærksomhed og Nærvær i skolen.

Projektleder på Stressfri Ungdom, udvikling af forskningsbaseret Mindfulness i Skolen program og app til unge i samarbejde med Mindfulness Foreningen, Vrigsted Efterskole, Fårvang Skole, DPU (Aarhus Universitet) og finansieret af Undervisningsministeriet, 2015-2017.

Udvikling, undervisning og evaluering af Mindful School 5-ugers projekt på The Tsoknyi Gechak School, Kathmandu, Nepal (okt-nov. 2016).

Projektleder på efteruddannelsesprojekt i Mindfulness i Skolen til lærere/pædagoger (igangværende).

Ansættelser:

Ejer af Klinik for Mindfulnessterapi i Silkeborg (etableret som fuldtidserhverv i 2012-2017).

Projektleder for Mindfulness Foreningen på projekt "Stressfri Ungdom" delvis finansieret af Undervisningsministeriet i samarbejde med DPU, Aarhus Universitet, Fårvang Skole og Vrigsted Efterskole (2015-2017).

Privatpraktiserende Mindfulnesslærer med speciale i MBSR og IMP. Har kørt 23 MBSR hold og 3 IMP hold (2012-2017).

Retræte-underviser "Mindfulness Stilhedsretræter" i samarbejde med Birthe Moksha, har afholdt 6 halvårslige retræter på Helgenæs (2012-2017).

Privatpraktiserende psykoterapeut, par- og familieterapeut (2010-2017).

Freelance konsulent ved Center for Mindfulness, UMASS (2016-17)

Foredrags- og workshopholder på virksomheder og foreninger om bl.a. "Stress og Mindfulness" (2001-2017)

Undervisning af 4 hold i 8-ugers kurset "Mindfulness for Instruktører" ved At Work, Aalborg (2010-11).

Undervisning på AOF Aftenskolen i Viborg i "Mindfulness" (2011).

Sproglærer, jobguide & projektleder på Sprogcenter Midt i 13 år: Projekter, undervisning, kompetenceafklaring og vejledning af udenlandske borgere om sprog, kultur, samfund, job, praktik og uddannelse (1999-2012).

Rejsende højskolelærer på kurset "Psykologi, kommunikation og selvudvikling" ved "Dansk Studiecenter - rejsende højskole" på Koh Samui, Thailand (2007)

Fastboende lærer på "Søtoftegård Højskole" med mindre kurser og foredrag om "Psykologi, selvudvikling og spiritualitet" (1996-1997).

Timelærer i fransk på Mellerup Efterskole (1999).

Marketingspraktikant hos Scandinavian Airlines System i Paris, Frankrig (1994)

Salgssekretær ved Cobam i Paris, Frankrig (1992-93)

Frivilligt arbejde:

Formand og medstifter af Center for Mindfulness i Skolen (CMIS), 2016.

Frivillig mindfulness-lærer på The Tsoknyi Gechak School, Kathmandu, Nepal 2016.

Frivillig psykoterapeut for udsatte borgere i Århus v. Fundamentet.org, 2015.

Medstifter af Mindfulnessforeningen Danmark og hjemmesideudvikler 2013-2015.

Medlem af Soroptimisterne International, kvindeorganisation med FN-mandat.

Dansk fundraiser for Tsoknyi Nepal Nuns Foundation.

International erfaring med undervisning på fremmedsprog:

Engelsk: Mindfulness in School project, The Tsoknyi Gechak School, Kathmandu, Nepal 2016.

Fransk: "Mindfulness & Yoga Family Retreat" i Provence, Sydfrankrig, sommer 2016.

IT-redskaber til daglig brug / kreativ pædagogisk IT-udvikling:

Mac, Microsoft Office, Joomla, Wordpress, Moodle, Canva, Trello, Videoscribe m.m.

Artikler:

2016: Levekunst Art of Life: "[Bringing mindfulness back to its buddhist roots](#)"

2016: Levekunst Art of Life "[What I learn from living with the nuns](#)"

2016: *Tidsskrift for Psykoterapi*, nr. 2 juni 2016: Boganmeldelse "[Mindfulness i familien](#)"

2016: *Tidsskrift for Psykoterapi*, nr. 1 februar 2016: "[Mindfulness mod skolestress](#)"

2016: Levekunst Art of Life "[Awareness in the Classroom](#)"

2015: Levekunst Art of Life "[Walking meditation](#)"

2015: *Tidsskrift for Psykoterapi*, nr. 2 juni 2015: "[Buddhas lære om Mindfulness](#)"

2014: *Tidsskrift for Psykoterapi*, nr. 3 oktober 2014: Boganmeldelse: "[Lev med livets katastrofer](#)"

2014: Midtjyllands Avis "[Ny Mindfulnessklinik i Silkeborg](#)"

2011: *Tidsskrift for Psykoterapi*, nr. 3 oktober 2011 "[Handlen eller væren](#)"

Fritid og rekreation:

Meditation, yoga, rejser, sommerhus ved Vesterhavet, læse, skrive, filosofere, kunstmuseer, film, sprog, havearbejde, løb, trekking, sø- og havbad, roning, bagning, dans, sang, bomuldshund, vegetarmad og sund livsstil.