

Curriculum Vitae

Cand. mag., psykoterapeut/familieterapeut MPF

Certificeret MBSR-lærer, IMP-lærer & Mindful School lærer

Under udd. til MBSR/MBI-TAC rater & supervisor



Rikke Braren Lauritzen (f. 15. dec. 1970).

Mor til Marcus 19 år og Rose 15 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:

Uddannet familieterapeut ved Kempler Institut, Odder (2010)

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

Diverse kortere kurser i psykologi og psykoterapi, herunder kropsterapi (Vækstcenteret), kognitiv psykologi, ACT, jungiansk psyko- og drømmeanalyse, kybernetisk psykoterapi, holotropisk terapi, 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, ved Florence Meyer, Pam Erdman og Camilla Skjold, Götzis, Østrig, 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 v. Florence Meyer, Melissa Blacker, Elana Rosenbaum, Dianne Camilla, Rob Smith, Center for Mindfulness, "Oasis Institute" Rhinebeck NYC og Norwood, Boston, Massachusetts, USA (2012).

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

International Interpersonel mindfulness program (IMP) læreruddannelse:

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 (maj 2015).

Stilhedsretreat i "Insight Dialogue" ved Gregory Kramer og Phyllis Hicks, Amsterdam, Holland (2014).

6-ugers onlinekursus i "Sila the Virtues" ved Metta.org., underviser Gary Steinberg (2015)

8-ugers onlinekursus i "Insight Dialogue" ved Metta.org, underviser Gary Steinberg (2014).

8-ugers forløb i "Interpersonel Mindfulness" ved Kit Appelt, psykolog og MBSR-lærer (2014).

Insight Dialogue Sangha gruppe v. Kari Bjerre (2014-2015).

Supervision i mindfulness, IMP og MBSR:

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

Interpersonel Mindfulness Program Supervision for internationale IMP-lærere v. Phyllis Hicks, 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 ved tibetanske dharmalærer Chökyi Nyima Rinpoche og Tsoknyi Rinpoche i Danmark og udlandet (2009-2016).

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

MBSR-retreat ved psykolog Kit Appelt og læge Lone Fjorback (2012).

Meditationstræning ved Jes Bertelsen, Jens-Erik Rissom, Helen Gamborg, Hannah Jacobsen på Vækstcenteret, Nr. Snede (2007-2014).

Diverse seminarer og konferencer om mindfulness/meditation, mindfulness i skolen m.m. i Danmark og udlandet, herunder 3 konferencer med H.H. Dalai Lama.

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. Megan Cowan, Chris McKenna og Vinni Ferraro (januar-marts 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.

Projekt 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).

Udvikling af efteruddannelse Mindfulness i Skolen til lærere/pædagoger i samarbejde med Center for Mindfulness i Skolen (CMIS), UC Sjælland, VIA Læring, VIA Sundhed, DPU (Aarhus Universitet), Mindful Schools USA, diverse kommunale skoler m.fl. (2016-dd).

Ansættelser:

Ejer af Klinik for Mindfulnessterapi i Silkeborg.

Freelance konsulent ved Center for Mindfulness, UMASS.

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 21 MBSR hold og 2 IMP hold pr. december 2016.

Retræte-underviser "Mindfulness Stilhedsretræter" i samarbejde med Birthe Moksha, siden 2012, har afholdt 6 halvårige retræter på Helgenæs.

Privatpraktiserende psykoterapeut, par- og familieterapeut siden 2010

Foredrags- og workshopholder på virksomheder og foreninger om bl.a. "Stress og Mindfulness".

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 & projektkonsulent på Sprogcenter Midt i 13 år: Undervisning, kompetenceafklaring og vejledning af udenlandske borgere om sprog, kultur, samfund, job, praktik og uddannelse.

Rejsende højskolelærer på kurset "Psykologi, kommunikation og selvudvikling" ved "Dansk Studieceter - rejsende højskole" på Koh Samui, Thailand.

Fastboende lærer på "Søtoftegård Højskole" med mindre kurser og foredrag om "Psykologi, selvudvikling og spiritualitet".

Timelærer i fransk på Mellerup Efterskole.

Marketingspraktikant hos Scandinavian Airlines System i Paris, Frankrig.

Salgssekretær ved Cobam i Paris, Frankrig.

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 engelsk/fransk:

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

"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.

Fritid/afslapning:

Meditation, yoga, rejser, læse, skrive, filosofere, kunstmuseer, film, sprog, havearbejde, løb, trekking, sø- og havbad, roning, bading, freestyle/dans, sang, hund, vegetar, buddhist, aktivist, humanist, eksistentiaalist, romantiker og livsnyder.