

# Rikke Braren Lauritzen

f. 15. dec.1970, mor til to.

Cand. mag., psykoterapeut & familierapeut

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

Konsulent & supervisor, e-læring & app-udvikler, skribent/forfatter.

Projektleder & formand for Center for Mindfulness i Skolen (CMIS)



## Akademisk uddannelse:

Efteruddannelse i "Vejledning og voksenpædagogik", UCC, (2012)

Efteruddannelse i "IT og e-læring i dansk som andetsprog", DPU, Aarhus (2010)

Master i "Dansk som andetsprog", Danmarks Pædagogiske Universitet, Aarhus (1999-2000)

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

*Speciale: På tværs af kulturer. Et casestudium af SIF-studerendes Interkulturelle kompetence. Karakter: 11.*

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

Ny-sproglig student fra Viborg Katedralskole (1986-1989)

## Psykoterapeutisk uddannelse:

Familierapeut ved Kempler Institutet, Odder (2010)

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

Diverse kortere kurser inden for kognitiv terapi, ACT, psykodrama, gestaltterapi, kybernetisk psykoterapi m.m.

## International mindfulness/MBSR-uddannelse:

Mindful Schools Curriculum for Adolescents, Mindful Schools.org, USA (2015)

International certificering i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) ved Center for Mindfulness, University of Massachusetts's (UMASS), Boston, USA (2015)

Interpersonel Mindfulness Program læreruddannelse, CFM & Metta.org, Holland (2015).

MBSR Teacher Development Intensive, Center for Mindfulness, UMASS, USA (2013)

Mindfulness-based Stress Reduction in Mind-body Medicine v. Jon Kabat-Zinn, Rom (2013)

Teacher's Practicum in Mindfulness-based stress reduction, UMASS, Rhinebeck, New York (2012)

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

Supervisortræning i "Certified MBSR/MBI-TAC rater" v. Rebecca Crane/Willem Kyuken USCF/CFM (2017)

Individuel supervision i MBSR ved Bob Stahl, Ph.d., senior teacher CFM (10 mrd. i 2014)

## Mindfulness i Skolen Projekter:

Underviser på Forskningens Døgn; Mindfulness i skolen", VIA i Aarhus og Viborg (2018-19)

Underviser på mindfulness for gymnasielærere, forløb på Esbjerg Gymnasium (2019)

Ekstern konsulent på Mindfulness i Skolen projekt v. VIA University College, Aarhus (2018)

Supervisor for folkeskolelærere i mindfulness, Center for Mindfulness i Skolen, (2017-dd)

Projektleder og hovedunderviser på efteruddannelse for lærere og pædagoger v. Center for Mindfulness i Skolen (2017-dd)

Projektleder og underviser for Stressfri Ungdom, udvikling af forskningsevalueret program og app til unge i samarbejde med Mindfulness Foreningen, skoler og DPU, AU, v. Anne Maj Nielsen, finansieret af Undervisningsministeriet, 2015-2017. <http://edu.au.dk/fileadmin/edu/Udgivelser/E-boeger/E-bog-Mindfulness-for-unge-2017.pdf>

Projektudvikler og underviser på et engelsk Mindful Schools 5 ugers projekt v. The Tsoknyi Gechak School, Kathmandu, Nepal (okt-nov 2016)

### **Ansættelser, selvstændigt erhverv, undervisningserfaring:**

Selvstændig psykoterapeut & MBSR-lærer, konsulent og supervisor, Klinik for Mindfulnessterapi (2010-dd)

Virksomhedskonsulent i integrationsteamet v. Jobkompagniet, Jobcenter Silkeborg (2018)

Freelance konsulent v. Center for Mindfulness, UMASS, USA (2016-17)

Underviser på stilhedsretræter i DK og familieretretter i Sydfrankrig (2012-dd)

Foredrag & workshopholder for virksomheder og skoler om "Stress og Mindfulness" (2010-dd)

Sproglærer, jobguide & projektleder på Sprogcenter Midt i 13 år: Projekter, undervisning, kompetenceafklaring og vejledning af udenlandske borgere (1999-2012)

Rejsende højskolelærer " v. "Dansk Studieceter, Koh Samui, Thailand (2007)

Fastboende lærer på "Søtoftegård Højskole" (1996-1997)

Timelærer i fransk for 9.-10. kl. på Mellerup Efterskole (1999)

Marketingpraktikant hos Scandinavian Airlines System, Paris, Frankrig (1994)

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

### **Frivilligt arbejde:**

Skribent og boganmelder for Tidsskrift for Psykoterapi og brevkasseredaktør for Mindfulnessguiden (2018-dd)

Formand og medstifter af Center for Mindfulness i Skolen (CMIS) (2016-dd)

Medstifter af Mindfulness Foreningen Danmark & hjemmesideudvikler (2013-2015)

### **Fremmedssprog:**

Engelsk (akademisk), fransk (højt niveau), tysk (højt niveau), koreansk (begynder)

### **Publikationer:**

2019: Mindfulness på fire poter. Nærvær og fællesskab i klassen. Undervisningsbog. Historia (in Press).

2019: *Tidsskrift for Psykoterapi*, nr. 1 februar 2019: Boganmeldelse "[Mindfulness i Naturen](#)."

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Fritid:**

Når jeg kobler helt fra i fritiden, nyder jeg: Meditation, yoga, udendørs og indendørs fitness, trekking, løb, svømning, hundeluftning, vinterbadning, vild natur, pilgrimsrejser, stilhedsretræter, fri dans, gospelkor, verdenslitteratur, franske film, vegetarmad.