Kursbeskrivning Interpersonell neurobiologi del 2 – Fortsatt integration, uppdragsutbildning

Kursinnehåll: *Interpersonell Neurobiologi (IPNB) del 2 – Fortsatt integration*
Utbildningen bygger med fördjupad praktik vidare på det integrativa, neuroinformerade, traumasensitiva, compassionbefrämjande och anknytningsbaserade perspektivet som utgör basen för IPNB.

Utbildningen fördjupar innehållet från utbildningarna Interpersonell Neurobiologi specialistkurs eller Interpersonell Neurobiologi Fördjupning.

Kursledarnas målsättning är att skapa ett kreativt och relationellt inlärningsklimat som speglar de principer kring inlärning och pedagogik som Interpersonell Neurobiologi baseras på. Detta innebär att deltagarnas diversifierade kunskaper, bakgrund och erfarenheter tas tillvara och integreras i lärandet.

Interpersonell Neurobiologi (IPNB) är ett samklangsfält som intresserar sig för hur vår hjärna och vårt nervsystem formas i samspel med våra relationer och vårt medvetande/mind. Och hur alla tre påverkar varandra livet ut. Fältet kombinerar bland annat neurovetenskap, compassionforskning och praktik, samtida hjärnforskning, anknytningsteori, mentaliseringsteori och mindfulnessforskning.

Kursen följer de nio integrationsområdena inom Interpersonell Neurobiologi och kopplar till användningsområden inom hälsofrämjande arbete, samtal, rehabilitering, motivationsarbete, rehabilitering, utvecklingsprocesser, möten och behandling. Kursen lämpar sig för även dig som redan har en terapeut- eller samtals- eller pedagogisk utbildning, oavsett metodinriktning, då kursen fokuserar på metodövergripande moment i terapi/behandling.

Övergripande fokus Interpersonell Neurobiologi är bakomliggande mekanismer som bidrar till ökad hälsa såväl mentalt, fysiologiskt, psykologiskt som relationellt. Det är ett av skälen till att området klustrar sig kring olika så kallade integrationsområden - se nedan - som fokuseras som utvecklingsområden, snarare än kring psykopatologiska begrepp. Dessa kan ses som utgångspunkter för teoretiska, kliniska och forskningsmässiga strömningar inom hälsa, inlärning och utveckling kopplade till det specifika området.

Kursen kommer att följa dessa områden för integration med fortsatt fokus på samspelet mind-brain-relationships, och därmed fortsätta på grunden lades i Interpersonell Neurobiologi, Del 1. Här fördjupas dessa områden som möjliga common factors i till exempel behandling, pedagogik, organisationsutveckling och hälsans psykologi. Detta för bortom metod- och områdesspecifika interventioner till dialog kring de gemensamma bakomliggande faktorerna för hälsa.

Förkunskap: genomgången del 1-utbildning, dvs *Interpersonell Neurobiologi specialistkurs* eller *Interpersonell Neurobiologi Fördjupning*. Alternativt uppvisande av likvärdiga kunskaper.

Inlärningsmål: Deltagarna skall kunna redogöra för, samt inom sin praktik kunna resonera, analysera och förstå hur samspelet *mind-the embodied brain-relationships* ser ut från vardera integrationsområde.

Detta involverar en fördjupad förståelse för hjärnans sociala strukturer och utveckling, samt anknytningens betydelse i ett livsperspektiv. Deltagarna skall förstå och kunna resonera självständigt kring de olika integrationsområdena utifrån aktuell forskning, samt föra resonemang kring om och hur dessa integrationsområden utgör common factors på flertalet områden som involverar hälsofrämjande arbete: tex behandling, rehabilitering, pedagogik, terapi, ledarskap, självledarskap, motivationsarbete och i annat förändrings- och utvecklingsarbete.

Deltagarna skall kunna förstå och praktiskt tillämpa skillnader mellan empati och compassion/medkänsla samt dess koppling till hälsa på arbete och i andra relationer.

Kursledare och huvudlärare: Ingrid Almgren Sjölander, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi

Delmomentlärare: leg. psykolog Jennifer Magnusson.

Lärare och kursledare har mångårig erfarenhet som psykologer och utbildare och arbetar med flera olika metoder och är utbildad i, samt speciellt intresserade av att integrera forskning från Interpersonell Neurobiologi i psykologisk behandling, pedagogik och i hälsofrämjande arbete.

Målgrupp: målgruppen är alla som gått någon av våra Del 1-kurser i IPNB, ex. yrkesverksamma inom samtal, behandling, rehabilitering och utveckling, t.ex. terapeuter, psykologer, psykoterapeuter, läkare, fysioterapeut, socionomer, pedagoger, HR, sjuksköterskor, organisationsutvecklare. Även annan annan bakgrundsutbildning välkomnas då fältet bygger på samklang mellan olika fält och en diversifierarad grupp bidrar till allas inlärning.

Plats: Enligt ök.

Tid: 6 kursdagar. Undervisning alla dagar 9-16.30. Se hemsida psykologimedmera.se för senaste info om aktuella kursdatum.

Kursdagar och dagsinnehåll: *Interpersonell Neurobiologi del 2 – Fortsatt integration* består av sex kursdagar med disposition enligt endan. Utifrån varje kursmoment diskuteras och fördjupas hur mind-hjärna-relationer samspelar. Samtliga integrationer kommer att exemplifieras med praktiska övningar och eller video/audio-visning.

Översikt av dagar:

- Kursdag 1: Repetition och fördjupning av IPNBs som fält samt grundbegrepp och den sociala hjärnans utveckling. Compassion som uttryck för hälsa.
- Kursdag 2: Medvetandets integration. Bilateral integration.
- Kursdag 3: Vertikal integration. Minnesintegration.
- Kursdag 4: Narrativets integration. Tillståndsintegration.
- Kursdag 5: Interpersonell integration. Temporal integration.
- Kursdag 6: Identitetsintegration. Helheten.

Med reservation för att delmoment kan byta plats i det slutliga kursschemat:

Dag 1

- **Repetition av grundbegrepp** inom Interpersonell Neurobiologi: fältets definition av hälsa, fältets utveckling och koppling till andra fält. Även fördjupande repetition om anknytning, intoning, samt hjärnanatomi med fokus på den sociala hjärnan. Compassion som uttryck för hälsa.

Dag 2

- **Medvetandets integration och fortsatt fördjupning av IPNB-begrepp.** Olika ”facetter” på medvetandet fördjupas: tex fokal uppmärksamhet, icke-fokal uppmärksamhet, flow, reaktivitet, samt konsekvens för bland annat motivation, inlärning, förändring, ”mood”. Mindfulness i forskning och tillämpning.

- **Bilateral integration.** Höger och vänster domän baserar sig på forskning om den lateraliserade hjärnan, men begreppet går utöver hjärnanatomi och utforskas som modus att fungera, tillsammans och för sig. Momentet kopplas bland forskning kring tidig anknytning och socialt samspels koppling till lateraliserade funktioner.

Dag 3

- **Vertikal integration.** Integration mellan kropp och hjärna - PNS och CNS. Så väl top down och bottom up-processer samt fortsatt fördjupning av autonom reglering Emotionsforskningen både från konstruktivism- och universalperspektivet utforskas kopplat till detta samt praktiskt arbete med somatiska interventioner känsloreglering.

- **Minnesintegration.** Minnets olika system, explicita och implicita minnen, hur de fungerar tillsammans och var för sig. Hur minne påverkas av anknytning, trauma, samt hur detta är användbart i motivationsarbete

Dag 4

- **Narrativets integration.** Narrativets integration syftar till hur den ”berättelse” människor skapar av sina inlärningar och hur den återverkar på inlärning, motivation, hälsa. Vi utforskar hur kliniska begrepp som grundantaganden, livsregler, coping, försvar etc. kopplar till denna integration. Samt hälsoeffekter av ett koherent narrativ.

- **Tillstånd (State) integration** Olika tillstånd inom oss har olika neurobiologisk bas, och vi har tillgång till olika minnen, beteenden och ”berättelser” beroende på vilket tillstånd vi är i. Mood-memory effekter

kopplas till tillstånd, samt fortsatt hur emotioner påverkar minne, perception, relationer, motivation.

Dag 5

- **Interpersonell integration** Den sociala synapsen används ibland som metafor för denna integration som berör hur anknytningens begrepp differentiering, länkning, fusionering relaterar till hälsa och utveckling. Vi återbesöker anknytningskategorierna här, med fokus på vuxenliv, samt övar Compassionfrämjande tekniker.
- **Temporal integration** Tidens integration har flera delar: skilja på då, nu, sen, samt hur vi förhåller oss till de stora frågorna i livet – som död, separation och förlust. Integrationen kopplas till ex tidsupplevelsen vid trauma, samt till acceptansbegreppet och tidens vardagspsykologi.

Dag 6

- **Identitetsintegration** Genetiska, epigenetiska och biologiska faktorer och tidig inlärning skapar impuls och motivation att söka sig till vissa sammanhang och människor, medan andra känns främmande. Fokus bland annat på inom- och utomgruppsidentifikation samt motiverande faktorer till medvetna val.

- **Helheten:** IPNBs integrationsområden som helhet, samt hur detta kopplar till compassion i vidare perspektiv.

Litteraturlista Interpersonell neurobiologi uppdragsutbildning

Tips på läsning ges för varje kursmoment.

Barbara Fredrickson: *Love 2.0 How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become* (2013), 250 s.

Pema Chödrön *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times.* 176 s.

Louis Cozolino: *The Neuroscience of Human Relationships - Attachment and the Developing Social Brain (2014),* 656 s

Daniel Siegel *Aware The Science and Practice of Presence - the Groundbreaking Meditation Practice* (2018), 400 s.

Daniel J Siegel: *Pocketguide to Interpersonal Neurobiology. An Integrative Handbook of the Mind* (2012), 560 s.

Pat Ogden: *The Pocket Guide to Sensorimotor Psychotherapy - Articles and Essays* (mars, 2020) 320 s.

Pat Ogden, Janina Fisher: *Sensorimotor Psychotherapy - Interventions for Trauma and Attachment* (2015), 832 s

Stephen W Porges, Deborah A Dana: *Clinical Applications of the Polyvagal Theory*

The Emergence of Polyvagal-Informed Therapies (2018), 464 s.

Fabrizio Didonna *Clinical Handbook of Mindfulness* (2008), 523 s. kap 5 s 45-58 the Neurobiology of Mindfulness (handout).

Elizabeth Blackburn, Elissa Epel: *Telomereffekten: yngre längre med toppforskarnas livsstilsråd* (2018), 351 s.

Bonnie Badenoch: *The Heart of Trauma - Healing the Embodied Brain in the Context of Relationships* (2017), 368 s.

Bonnie Badenoch, Susan P Gantt: *The Interpersonal Neurobiology of Group Psychotherapy and Group Process* (2013), 240 s.

Bessel Van Der Kolk: *The Body keeps the Score - Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma (2015), 464 s.*

Stephen W. Porges*: The Pocket Guide to the Polyvagal Theory - The Transformative Power of Feeling Safe.* 288 s

Louis Cozolino: *The Neuroscience of Education - Optimizing Attachment and Learning in the Classroom (2013),* 440 s.

Otto Scharmer: *The Essentials of Theory U: Core Principles and Applications* 192 s.

Daniel J Siegel: *Hjärnstorm* – överlev tonårstiden med forskningens hjälp (2016), 258 s.

Daniel J Siegel: *Mindsight – the new science of personal transformation* (2011), 314 s.

Wasling, Helena Backlund: Närmare (2019), 260 s.

Sue Wintgens: *Stepping into the Circle of Life: Guiding couples to connection and truth.* 126 s.