

# 3 dages kursus

## Self-Compassion er vejen til følelsesmæssige robusthed – for både dig og dem du skal hjælpe.

2 dage med teori, viden og evidensbaserede redskaber  
1 dags opfølgning efter 4 uger med perspektivering og nye redskaber

### Dit arbejde:

- Du er professionel indenfor omsorg, udvikling, rådgivning eller undervisning
- Du skal møde andre med forståelse, og skabe tillid hver dag
- Du aflæser komplekse situationer mellem (eller i) mennesker og håndterer eller navigerer i andres (svære) følelser
- Evnen til at skabe en positive relation er sikkert afgørende for dine resultater

### Følelsesmæssig robusthed:

Robusthed er evnen til at bevare sig selv midt i en foranderlig og udfordrende hverdag. Det er evnen til at tilpasse sig til udfordringer og finde vej når terrænet bliver uforudsigeligt, foranderligt eller krævende.

Den professionelle relation kræver langt mere end faglighed. Den kræver meget mere end empati: nemlig opmærksomhed på egne og andres reaktioner, sårbarheder og styrker. At være robust i arbejdet med andre mennesker er ikke at være parat til alt, ej heller at kunne klare alt. Men at kunne navigere i alt.



*Robusthed er at have bevidsthed om egne og andres sårbarheder og styrker – og at kunne bruge det konkret i arbejdsdagen.*

*- Helle Laursen.*

## I vil gerne:

- Have konkrete redskaber der styrker den enkeltes evne til at navigere i de komplekse situationer i arbejdsdagen
- Mere følelsesmæssig robusthed, så I som medarbejdere og gruppe kan være på forkant når grænserne nås (for den enkelte, gruppen, borgerne)
- Endnu lettere ved at slippe de svære samtaler og stemninger der kan 'hænge ved' efter en arbejdsdag
- Give mere plads til fagligheden
- Blive endnu bedre til at håndtere svære følelser (både egne og andres), samt konflikter og svære møder

## Self Compassion

*'Self-Compassion er vejen til følelsesmæssig robusthed – for både dig og dem du skal hjælpe'* er baseret på det evidensbaserede forløb Mindful Self Compassion (MSC). MSC er en meget effektiv tilgang til at øge følelsesmæssig robusthed og resiliens, samt at mindske stress, depression, angst og manglende motivation. Det øger overskud, livstilfredshed og empati – og har en lang række redskaber der er særligt målrettet mennesker der arbejder med (eller tager vare på) andre.

Det kan trænes af alle, og du kan integrere det i alle samtaler og andre tilgange du måtte bruge, også overfor borgere der ikke har mange ressourcer.

## Du vil lære

- Hvad compassion egentlig er, og hvad der skal til for at det lindrer følelsesmæssig smerte og giver overskud
- De relevante forsknings resultater, samt de misforståelser der er omkring det at træne compassion
- Hvordan empati og medfølelse kan være konkrete aktive redskaber, der øger din styrke til at stå midt i komplekse situationer – og generelt tage godt vare på dig selv
- Sammenhæng mellem følelsesmæssige krav og psykisk arbejdsmiljø
- Sammenhæng mellem traditionel forståelse af resiliens og Self-Compassion træning
- Hvorfor din evne til empati ikke må stå alene, fordi den også er en kilde til at blive drænet i arbejdet med andre mennesker
- Blive bedre til at rumme egen og andres sårbarheder, og se det som en kilde til mere professionelle relationer
- Konkrete øvelser, refleksionsøvelser, korte guidede meditationer så du ikke blot forstår, men *ved* hvad det er og hvordan du træner robusthed og bruger tilgange

- Hvordan du kan bruge det selv hver dag i arbejde og privatliv
- Hvordan du kan introducere det til borgere, og bruger det aktivt i udviklingen af deres ressourcer
- Ca. 4 uger mellem de første to dage og den sidste opfølgingsdag, hvor du får sparring samt flere redskaber til det videre arbejde

## Praktisk

Dagene afholdes i jeres regi. Undervisning som udgangspunkt fra 9-1530. Samlet pris for alle 3 dage: Kr. 39.000 + moms + kørsel og evt. overnatning (hvis mere end 1 time fra Silkeborg). Jeg anbefaler at dagene 1+2 afholdes samlet, og at der går ca. 4 uger inden dag 3, for at sikre at redskaber integreres ind i netop jeres hverdag.

Der er efterfølgende muligheder for at lave det fulde Mindful Self Compassion (MSC) kursus hvis der er ønske om at komme dybere ind i redskaberne, og/eller lave supervision ift. integrering af redskaber ift. borgere.

Jeg tilbyder også temamøder fra 1,5 – 3 timer. Kontakt mig for et konkret bud der passer til jeres situation.

## Om Helle

Cand.mag. fra Aarhus Universitet, certificeret i Mindfulness Baserede Interventioner (MBI) fra Universitetet i Californien, USA, med speciale i Mindful Self Compassion. Dansk landekoordinator for Center for Mindful Self Compassion. Mere end 10 års erfaring som ledende mentorcoach hos Sofia Manning, har været daglig leder for et kommunalt projekt for sygemeldte med stress og depression, pt. tilknyttet som ekstern konsulent i Silkeborg Kommunes ungeguide og Jobkompagni.



Se mere på [nordic-compassion.dk/resiliens](http://nordic-compassion.dk/resiliens)

Kontakt mig gerne for et uforpligtende møde.  
Ring på tlf. 30257548.