

FØLELSESMÆSSIG ROBUSTHED

for dig der arbejder
med mennesker

Empati kan dræne.
Lær hvordan du undgår det.



Nordic
Compassion

3 dages kursus på arbejdspladsen

Følelsesmæssig robusthed
midt i arbejdsdagen
- for dig der arbejder med
mennesker.

2 timers gå-hjem-møde

Empati kan dræne – lær
hvordan du undgår det!

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 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 også mere end evnen til empati. Den professionelle relation kræver 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 det meste uden at miste sig selv, og uden at tage arbejdet med hjem på sofaen.

I vil gerne:

- Have konkrete redskaber der styrker den enkeltes evne til at navigere i de komplekse situationer i arbejdsdagen
- Styrke relationskompetencer og den fag-personlige udvikling
- Mere følelsesmæssig klarhed og robusthed, så I som medarbejdere og gruppe kan være på forkant når grænser mellem det faglige og det personlige nås eller overskrides i hverdagen
- Endnu lettere ved at slippe de svære samtaler og stemninger der kan 'hænge ved'
- Give mere plads til fagligheden i arbejdsdagen
- Blive endnu bedre til at håndtere svære følelser (både egne og andres), samt konflikter og svære møder



3 dages kursus

Følelsesmæssig robusthed midt i arbejdsdagen – for dig der arbejder med mennesker

Praktisk anvendelige redskaber, til mere følelsesmæssig robusthed i jeres faglige hverdag

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

Du vil lære:

- Sammenhæng mellem følelsesmæssige krav og psykisk arbejdsmiljø
- Hvorfor din evne til empati ikke må stå alene, fordi den også er en kilde til at blive drænet i arbejdet med andre mennesker
- Hvad compassion egentlig er, hvorfor det er den største kilde til at være følelsesmæssig robust, og hvordan du kan bruge det til lindre følelser og få overskud
- De relevante forsknings resultater, samt de misforståelser der er omkring det at træne compassion og self-compassion
- Hvordan empati og medfølelse kan være konkrete aktive redskaber, der øger din styrke til at stå midt i komplekse situationer – og have dit fokus på din faglighed med et stærkt personligt fundament
- Blive bedre til at rumme egen såvel som andres sårbarheder, og bruge det personlige udgangspunkt til mere professionelle relationer
- Konkrete øvelser, refleksionsøvelser, korte guidede meditationer, gruppediskussioner i både mindre og større grupper - så du ikke blot forstår, men ved hvad det er og hvordan du træner robusthed og bruger tilgangene.
- Tilgangene kan bruges midt i hverdagen efterfølgende, og de fleste af dem kræver ikke særskilt alene-tid
- Sådan introducerer du det til borgere/klienter/patienter, 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



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

- Helle Laursen

2 timers gå-hjem-møde

Empati kan dræne – lær hvordan du undgår det!

Et gå-hjem-møde med fokus på hvorfor relationen til dig selv er dit vigtigste arbejdsredskab.

For at have plads til fagligheden i en arbejdsdag, skal vi kunne sætte os selv til side når det kræves. Det kan du gøre på måder der øger din robusthed, eller på måder der giver dig arbejdsrelateret stress og udbrændthed. På denne tætpakkede eftermiddag lærer du forskellen, og får konkrete øvelser du kan bruge hver dag.

Vores evne til at være empatiske er en forudsætning for at gøre et godt stykke arbejde, men når du arbejder med mennesker er det også din største svaghed. Lær om de afgørende forskelle på empati, venlighed og medfølelse, så de kan gøre en forskel i hverdagen med det samme - samt hvorfor de er afgørende for dig som fag-person. Du får konkrete indsigter og redskaber, alt sammen evidensbaserede tilgange til mindre stress, angst og depression, samt større livskvalitet, følelsesmæssig robusthed og bedre relationer.



Sammenhængen mellem empati, medfølelse og følelsesmæssig robusthed

At være robust når man arbejder med andre mennesker, handler om at kunne være faglig på en måde hvor vi kan tilsidesætte os selv uden at glemme os selv.

Robusthed handler om at kunne omsætte tre specifikke egenskaber til hverdag: 1) stærk accept af virkeligheden 2) dyb tro på at det nok skal gå 3) evne til at improvisere og tænke nyt.

I en faglig hverdag er det evnen til at anerkende både egne og andres sårbarheder og styrker. Det er et nødvendigt udgangspunkt for at skabe de relationer, de beslutninger og de reaktioner der er relevante og nødvendige.

Robusthed er i høj grad er en fagpersonlig kvalitet. Altså en vigtig brik i kobling af hvordan vi udtrykker og bruger vores faglighed. I alle omsorgs- og relations brancher, er vores evne til at skabe tillid, forståelse og samarbejde et udgangspunkt. Vi kan ikke kun være faglige, vi er altid også personlige, når der skal skabes en relation.

Jo bedre vi magter at rumme vores egne reaktioner, følelser og oplevelser samtidig med den andens, jo stærkere står vi.

Derfor er evnen til empati ikke nok (faktisk kan den alene dræne!). Evnen til medfølelse giver til gengæld en ekstra dimension på empatien. Evnen til medfølelse kan vendes mod såvel andre som os selv. Medfølelse er som et lag af beskyttelse, der gør det lettere at holde fast i os selv, selv når vi udfordres. Effekten er evidensbaseret.

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.

Praktisk

Dagene afholdes i jeres regi. Undervisning som udgangspunkt fra 9:00-15:30.

Indhold og længde kan tilpasses jeres behov.

Kontakt mig for mere information:

Tlf. 3025 7548 eller helle@nordic-msc.dk

Om Helle

Cand.mag. fra Aarhus Universitet, certificeret i Mindfulness Baserede Interventioner (MBI) fra Universitet i Californien, USA, med speciale i Mindful Self Compassion. Dansk landekoordinator for Center for Mindful Self Compassion, USA.

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 samt Jobkompagni (for sygemeldte borgere).

Se mere på nordic-compassion.dk/resiliens

Kontakt mig gerne for et uforpligtende møde.

Ring på tlf. 3025 7548.

Robusthed er i høj grad er en fagpersonlig kvalitet. Altså en vigtig brik i kobling af hvordan vi udtrykker og bruger vores faglighed.

- Helle Laursen