

---

# Compassion Online Startpakken

Undervisning: 10 onsdage aftener fra kl. 19.00 - 21.00

Kursus-start: d. 16. september 2020

Underviser: Helle Laursen, Nordic Compassion

---

## Compassion Online Startpakken

Compassion Online Startpakken er den fyldige og grundige start i Compassion.

Al undervisning foregår online i form af video-møder, hvor fokus er på en konkret oplevelse af alle nuancer i Compassion, så du får en helt konkret oplevelse af hvad Compassion er.

Compassion Online Startpakken er en online udgave af Mindful Self-Compassion-kurset (MSC-kurset), som er et evidens-baseret program til at træne evnen til Compassion aktivt. MSC-kurset er udviklet af Dr. Kristin Neff og Dr. Chris Germer. Se mere på [centerformsc.org](http://centerformsc.org).

Undervisningen i Compassion Online Startpakken er oplevelsesbaseret, og fokuseret på evnen til at vende Compassion mod os selv. Dette er nemlig udgangspunktet for at kunne bruge Compassion overfor andre i alle typer af situationer.

Du får helt konkrete erfaringer med Compassion. Du lærer også at rette alle øvelser til, så du efterfølgende kan bruge dem lige midt i din egen hverdag.

## Hvem er Compassion Online Startpakken for?

Den er for dig der er interesseret i Compassion og som gerne vil lære de evidensbaserede tilgange.

Compassion Online Startpakken er for dig, der arbejder med undervisning, behandling, støtte eller udvikling af andre, og som gerne vil undgå empati-udmattelse, så du kan fastholde dit fokus på din faglighed og derved blive endnu bedre til at støtte andre.

Compassion Online Startpakken er også for dig, der vil forebygge stress, angst eller en sygemelding og for dig, der generelt gerne vil øge din følelsesmæssige robusthed og din evne til at skabe gode relationer.

## Hvad er Compassion?

Compassion er evnen til at tage vare på os selv og på andre, når vi oplever situationer, relationer og perioder i vores liv, der er svære og udfordrende for os.

Når vi vender Compassion mod os selv, så kalder vi det Self-Compassion.

Man kan definere Self-Compassion som at kunne tage vare på sig selv på samme måde som man ville tage vare på og støtte en man holder af. Det inkluderer bl.a. evnen til at være opmærksom, at have intentionen om at støtte og lindre ubehag og at have et perspektiv af fælles menneskelighed ift den konkrete situation vi står i.

## Hvorfor Self-Compassion?

Forskning peger på at evnen til Self-Compassion giver følelsesmæssige styrke og robusthed, der gør det lettere at se og tage ansvar for vores situation og reagere hensigtsmæssigt med respekt overfor både os selv og andre.

Self-Compassion er tæt forbundet med en lang række positive faktorer. En solid mængde forskning peger på, at evnen til Self-Compassion giver øget motivation, øget mental sundhed, øget følelsesmæssig robusthed, et stærkere immunforsvar, større livstilfredshed, øget skelneevne i situationer med svære beslutninger, lettere ved at håndtere empati-udmattelse og belastningsreaktioner, samt mindre stress, angst og depression.

Self-Compassion giver desuden et solidt fundament for at skabe positive relationer, og navigere i svære eller komplekse relationer. Både på arbejdet og i privatlivet.

## På Compassion Online Startpakken lærer du blandt andet:

- At håndterer og mindske selvkritik
- At skabe en støttende og varm relation til dig selv - især når du møder modgang
- At få en dybere forståelse for definitioner, for fysiologiske sammenhænge, teori og forskning i Self-Compassion
- At motivere dig selv med venlighed i stedet for med kritik
- At håndtere svære følelser med større lethed og accept
- At transformere udfordrende relationer - gamle såvel som nye
- At håndtere udkørthed i situationer, hvor du er omsorgsgiver eller har en hjælpende, behandlende eller støttende funktion overfor andre
- At praktisere kunsten at anerkende dig selv og nyde og glædes over livet
- At kunne lære dine patienter, studerende eller klienter enkle Compassion-teknikker
- At kunne bruge Self-Compassion direkte i hverdagen

## Hvad er særligt ved Compassion Online Startpakken?

Al undervisningen foregår på den digitale video-plattform Zoom, hvor alle kan se og høre hinanden.

Du får adgang til en lukket webside med ekstra materiale i form af videoer, links, artikler mm. til hvert modul. Dele af det materiale vil være på engelsk.

Du får gratis adgang til Klub Compassion undervejs i forløbet. I Klub Compassion kan vi mødes idet fælles Forum og dele erfaringer.

Video-undervisningen er 10 gange, hver gang i 2 timer. Kurset forløber ialt over 12 uger, med to ugers 'fordøjelses- og fordybelses-tid' undervejs. Typisk en uge ca. midtvejs og en uge til sidst.

Du kan lytte til en lydfil fra ugens undervisning, hvis du er forhindret i at deltage i enkelte undervisningsgange. Lydfilen vil være tilgængelig i 10 dage efter hver undervisning. Lydfilen kan ikke downloades og er kun kortvarigt tilgængelig, da jeg prioriterer digital tryghed.

Du får adgang til at downloade professionelt indtalte lydfiler med alle øvelserne, så du efterfølgende har mulighed for at bruge dem så meget du vil.

## Sådan foregår undervisningen

Hvert video-undervisnings-modul inderholder en kort introduktion til et specifikt emne, guidede øvelser og refleksioner, der kan bruges direkte i din hverdage. Desuden er der samtaler og refleksioner i mindre grupper.

Ialt 21 timers tæt pakket undervisning, fordelt på 2-timers undervisning samt et retræte på 3 timer.

Der vil være lidt online materiale at læse igennem inden hver gang. Det drejer sig om ca. 10 - 20 minutters forberedelse for dig pr. uge. På den led kan vi have et primært fokus på øvelserne, når vi mødes til video-undervisningen.

Som underviser gør jeg meget ud af at skabe et trygt forum med plads til alle, hvor bl.a. en klar støtte og respekt for den enkeltes privatsfære er fundamentet og udgangspunktet for at træne Compassion-strategierne.

Undervisningen er fokuseret omkring meget konkrete øvelser og tilgange, og er ikke terapi. Fokus er ikke på din - eller de andre deltageres - aktuelle situation, men snarere at opbygge ressourcer med Compassion.

Jeg har gennem 3 år undervist i dette online-format af MSC-kurset på kurser arrangeret af Center for MSC i USA. Jeg er således trænet i og har stor erfaring med at formidle alle de vigtigste pointer i online-formatet, og jeg ved, hvordan vi sammen kan skabe en tryk ramme, hvor alle vil få optimalt og konkret udbytte.

## Compassion Online Startpakken løber over 12 uger:

1. modul: Onsd. d. 16. Sept. kl. 19.00 - 21.00:	Kom godt i gang med Compassion
2. modul: Onsd. d. 23. Sept. kl. 19.00 - 21.00:	Compassion og Self-Compassion
3. modul: Onsd. d. 30. Sept. kl. 19.00 - 21.00:	Mindfulness og Compassion
4. modul: Onsd. d. 7. Okt. kl. 19.00 - 21.00:	At praktisere kærlig venlighed
Første fordøjelses-uge. (Efterårsferie)	
5. modul: Onsd. d. 21. Okt. kl. 19.00 - 21.00:	Din indre medfølelse stemme
6. modul: Onsd. d. 28. Okt. kl. 19.00 - 21.00:	Lev med dybde
7. modul: Onsd. d. 4. Nov. kl. 19.00 - 22.00:	Retræte: fordybelse (3 timer!)
8. modul: Onsd. d. 11. Nov. kl. 19.00 - 21.00:	At møde svære følelser
9. modul: Onsd. d. 18. Nov. kl. 19.00 - 21.00:	At møde udfordrende relationer
10. modul: Onsd. d. 25. Nov. kl. 19.00 - 21.00:	At sige JA til dit liv
Anden fordøjelses-uge.	

I fordøjelses-ugerne er der ingen undervisning og inden ekstra øvelser, men stadig adgang til mig hvis du har spørgsmål. Du kan skrive til mig på mail og i Forum i Klub Compassion.

Du har adgang til al online-materialet fra kurset i 8 uger efter sidste undervisningsgang. Det betyder at du har god tid til at fordøje og dykke mere ned i enkelte emner, også efter kurset. Din adgang til Klub Compassion er åben for dig i de 12 uger kurset kører, og du kan efterfølgende vælge at fortsætte dit medlemskab.

## Pris og tilmelding

Kr. 3600,- + moms, ialt kr. 4500,-

Tilmelding sker ved at sende en mail til: [helle@nordic-compassion.dk](mailto:helle@nordic-compassion.dk)

Når din tilmelding er bekræftet efter betalingen, så får du straks adgang til den lukkede webside med ekstra materiale. Kursusprisen dækker undervisning, adgang til digitalt materiale, herunder lydfiler fra ugens undervisning, alle øvelser mm.

## Eventuel framelding

Din tilmelding er først gældende, når du har betalt. Du får derefter adgang til det digitale materiale, og du kan derefter ikke få pengene retur selvom du bliver forhindret i eller vælger ikke at deltage i en eller flere af de konkrete video-undervisnings-gange.

## Underviser:

Helle Laursen, cand.mag. fra Aarhus Universitet, certificeret underviser i MSC-forløbet ved University of California (UCSD). Helle underviser bl.a. på internationale kurser for Center For Mindful Self-Compassion i USA, underviser på deres Live Online Teacher Training og er en efterspurgt underviser i organisationer og virksomheder, der ønsker at øge medarbejderes robusthed via øget evne til empati og Self-Compassion.

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

Du er altid velkommen til at kontakte Helle Laursen på telefon nr. 30257548 eller pr. mail til [helle@nordic-compassion.dk](mailto:helle@nordic-compassion.dk)

