
Online MSC-kursus

Undervisning: 10 onsdage formiddage fra kl. 8.30-10.30

Kursus-start: 14. April 2021

Underviser: Helle Laursen, Nordic Compassion

Mindful Self-Compassion (MSC-kurset)

Online MSC-kurset er konkret og øvelses- og oplevelsesbaseret, og er fokuseret på at øge evnen til at bruge Compassion over for os selv. Det er udgangspunktet for at kunne bruge Compassion overfor andre i alle situationer.

Undervisning foregår online i form af video-hold-undervisning. Du vil her blive undervist i og få konkrete erfaringer og oplevelser af effekten af Compassion-strategierne. Du vil under kurset lære at tilpasse strategierne og øvelserne, så de tilpasses din hverdag.

Online MSC-kurset er onlineudgaven af det evidensbaserede Mindful Self-Compassion-kursus (MSC-kurset). MSC-kurset er udviklet af Dr. Kristin Neff og Dr. Chris Germer. Du kan finde mere information på 'Center for Mindful Self-Compassion', www.CenterForMSC.org.

Hvem er MSC-kurset for?

Online MSC-kurset 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.

Kurset er for dig, der vil øge din følelsesmæssige robusthed og din evne til at skabe gode relationer, og kurset er også for dig, der vil forebygge stress, angst eller en sygemelding.

Hvad er Compassion?

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

Når vi vender Compassion mod os selv, så kalder vi det for 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 opmærksomhed, at have en intention om aktivt at støtte og lindre ubehag samt at have et perspektiv af fælles menneskelighed i den konkrete situation.

Hvorfor tage MSC-kurset?

MSC er en evidensbaseret tilgang til at øge mental sundhed og indre styrke. Forskning viser, at evnen til Self-Compassion øger følelsesmæssige styrke og robusthed, gør det lettere at tage ansvar for vores egen situation, samt øger evnen til at lytte og reagere med empati og støtte overfor 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, styrker immunforsvaret, giver større livstilfredshed, øger skelneevnen i situationer med svære beslutninger og letter vores håndtering af empati-udmattelse og belastningsreaktioner, samt mindsker stress, angst og depression.

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

På Online MSC-kurset 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-strategierne direkte ind i din hverdag

Hvad er særligt ved Online MSC-kurset?

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

Du får under kurset adgang til en lukket webside med ekstra materiale i form af videoer, links, artikler mm. til hvert af de 10 moduler. Dele af dette digitale materiale er på engelsk.

Video-undervisningen er 10 gange, hver gang i 2 timer. Én gang er dog 3 timer. I alt 21 timer.

Du kan efter hvert kursus-modul lytte til en lydfil fra ugens undervisning. Dette er bl.a. en stor fordel, hvis du skulle blive forhindret i at deltage i et af modulerne. Lydfilen vil være tilgængelig i 14 dage efter hver undervisning. Lydfilen kan ikke downloades og er kun kortvarigt tilgængelig, da jeg prioriterer digital tryghed.

Du får under kurset 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.

Der vil være online materiale at læse igennem inden hver gang. Det drejer sig om ca. 10-15 minutters forberedelse for dig pr. uge.

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 er ikke terapi. Fokus er ikke på din - eller de andre deltagers - aktuelle situation, men fokus er på at opbygge ressourcer med Compassion-strategier.

Jeg har gennem mere end 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 et optimalt og meget konkret udbytte af kurset.

Online MSC-kurset løber over 10 uger:

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. modul: Onsd. d. 14. April. kl. 8.30 - 10.30: | Kom godt i gang med Compassion |
| 2. modul: Onsd. d. 21. April kl. 8.30 - 10.30: | Compassion og Self-Compassion |
| 3. modul: Onsd. d. 28. April kl. 8.30 - 10.30: | Mindfulness og Compassion |
| 4. modul: Onsd. d. 5. Maj kl. 8.30 - 10.30: | At praktisere kærlig venlighed |
| 5. modul: Onsd. d. 12. Maj kl. 8.30 - 10.30: | Din indre medfølelse stemme |
| 6. modul: Onsd. d. 19. Maj kl. 8.30 - 10.30: | Lev med dybde |
| 7. modul: Onsd. d. 26. Maj. kl. 8.30 - 11.30: | Retræte: fordybelse (3 timer!) |
| 8. modul: Onsd. d. 2. Juni. kl. 8.30 - 10.30: | At møde svære følelser |
| 9. modul: Onsd. d. 9. Juni . kl. 8.30 - 10.30: | At møde udfordrende relationer |
| 10. modul: Onsd. d. 16. Juni. kl. 8.30 - 10.30: | At sige JA til dit liv |

Du har adgang til alt online-materialet fra kurset i 8 uger efter den sidste undervisningsgang. Det betyder at du har god tid til at fordøje og dykke mere ned i enkelte emner, også efter kurset.

Pris og tilmelding

Kr. 3800,- plus moms / kr. 4750,- incl. moms.

Tilmelding sker ved at sende en mail til: helle@nordic-compassion.dk

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

Som medlem af Klub Compassion, får du 25 % rabat på kurset. Det betyder at du derved betaler kr. 2850,- plus moms / kr. 3562,- incl. moms. Se mere på www.KlubCompassion.dk

Eventuel framelding

Din tilmelding er først gældende, når du har betalt. Du får derefter adgang til det digitale materiale. Inden opstart på kurset kan du få pengene retur iflg. vores alm. forretningsbetingelser, som du finder her: <https://nordic-compassion.dk/handelsbetingelser/>

Når kurset er startet kan du ikke få refunderet kursusgebyret, heller ikke selvom du bliver forhindret i eller vælger ikke at deltage i en eller flere af de konkrete video-undervisnings-gange. Du har stadig adgang til alt materialet.

Underviser:

Helle Laursen er cand.mag. fra Aarhus Universitet, certificeret underviser i MSC-kurset fra University of California (UCSD).

Helle underviser bl.a. på internationale MSC-kurser for Center For Mindful Self-Compassion i USA, underviser på deres Live Online Teacher Training og fungerer som ekstern konsulent og underviser på deres kurser afholdt i andre lande.

Helle er en efterspurgt underviser i organisationer og virksomheder herhjemme, især hos de der ønsker at øge medarbejderes robusthed gennem evnen til empati og Self-Compassion.



Se mere om Helle Laursen på www.Nordic-Compassion.dk

Du er altid velkommen til at kontakte Nordic-Compassion og Helle på telefon nr. 30257548 eller pr. mail til helle@nordic-compassion.dk