

---

# Det originale og intensive Mindful Self-Compassion (MSC) kursus over 4 dage

Dato: d. 3. og 4. januar 2022 og d. 22. og 23. januar 2022

Sted: Silkeborg centrum

Underviser: Helle Laursen, Nordic Compassion

---

## Mindful Self-Compassion (MSC-kurset)

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

Kurset er med fysisk fremmøde over 4 intense kursusdage. I alt 28 timers undervisning, og kurset er det originale format af MSC-kurset. Du får viden om og konkrete erfaringer og oplevelser af effekten af Compassion-strategierne med det samme. Du vil under kurset lære at tilpasse Compassion-strategierne og øvelserne, så de kan passes ind i din hverdag.

MSC-kurset er evidensbaseret og udviklet af Dr. Kristin Neff og Dr. Chris Germer.

Du kan finde mere information på *Center for Mindful Self-Compassion*, [CenterForMSC.org](http://CenterForMSC.org) og på hjemmesiden [Nordic-Compassion.dk](http://Nordic-Compassion.dk)

## Hvem er MSC-kurset for?

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

MSC-kurset er også for dig, der vil øge din følelsesmæssige robusthed, din mentale sundhed og din evne til at skabe gode relationer.

MSC-kurset er også for dig, der vil forebygge eller mindske stress, angst, belastningsreaktioner eller vil forebygge og derved undgå 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, der er svære og udfordrende.

Når vi vender Compassion mod os selv, så kaldes det for Self-Compassion. Man kan definere Self-Compassion, som det 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, og 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?

Evnen til Self-Compassion er tæt forbundet med alle aspekter af vores mentale sundhed og en lang række af positive faktorer. En solid mængde forskning peger på, at evnen til Self-Compassion ud over en generel bedre mental sundhed, også giver øget motivation, 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.

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 giver desuden et solidt fundament for at skabe positive relationer, og evnen til at kunne navigere i svære og komplekse relationer. Dette gælder både i arbejdssammenhænge og i dit privatliv.

## På 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 kende forskel på empati, medfølelse og venlighed så du kan bruge dem alle mere præcist i hverdagen
- 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 denne intensive udgave af MSC-kurset?

Undervisningen forløber over fire intensive dage. I alt 28 timers koncentreret undervisning. Dette er en udvidet udgave ift. online-udgaven af MSC-kurset. Det betyder, at vi har mere tid til integration og tid til flere øvelser, som er svære eller ikke mulige at udføre på online-kurset.

## Sådan foregår undervisningen

Hvert modul inderholder en kort introduktion til et specifikt emne, guidede øvelser og refleksioner, der kan bruges direkte i din hverdag. Undervisningen veksler mellem korte teoretiske oplæg og guidede øvelser, meditationer og refleksioner. Desuden er der diskussioner og refleksioner både fælles og i mindre grupper.

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, og det forventes ikke at du deler private eller arbejdsmæssige udfordringer. Fokus er på at opbygge ressourcer for hver enkelt kursUSDeltager, med Compassion-strategier.

Jeg har gennem mere end syv år undervist i MSC-kurset, både her i Danmark og internationalt og jeg underviser også på MSC-teacher training uddannelsen, arrangeret af Center for MSC i USA. Jeg er således trænet i, og har stor erfaring med at formidle alle de vigtigste pointer i MSC-kurset, og jeg ved, hvordan vi sammen kan skabe en tryk ramme, hvor alle vil få et optimalt og meget konkret brugbart udbytte af kurset.

## Datoer og tidspunkter:

Mandag d. 3/1-22	kl. 10.00-17.30	(modul 1 og 2)
Tirsdag d. 4/1-22	kl. 09.00-16.00	(modul 3 og 4)
Lørdag d. 22/1-22	kl. 10.00-21.00	(modul 5, 6 kl. 10-17 og modul 7 kl. 18-21)
Søndag d. 23/1-22	kl. 09.00-16.00	(modul 8 og 9)

Modul 1:	Compassion og Self-Compassion
Modul 2:	Mindfulness og Self-Compassion
Modul 3:	At praktisere kærlig venlighed
Modul 4:	Din indre medfølelse stemme
Modul 5:	Lev med dybde
Modul 6:	At møde svære følelser
Modul 7:	Retræte: fordybelse
Modul 8:	At møde udfordrende relationer
Modul 9:	Anerkendelse og glæde

## Pris og tilmelding

Kursusprisen er kr. 5000,- plus moms / kr. 6250,- incl. moms.

Kursusprisen dækker undervisning, professionelle lydfiler du kan bruge bagefter, et kompendie samt kaffe/the/snacks gennem dagene.

Som medlems af Klub Compassion, får du 25 % rabat på kurset. Det betyder at du derved betaler kr. 3750,- plus moms / kr. 4687,- incl. moms. Se evt. mere på [www.KlubCompassion.dk](http://www.KlubCompassion.dk)

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

Tilmelding foregår per email til [helle@nordic-compassion.dk](mailto:helle@nordic-compassion.dk), hvorefter jeg sender dig en faktura. Du er altid velkommen til at ringe, hvis du har spørgsmål inden din tilmelding.

### Du kan melde dig til første del af kurset alene!

Altså den 3. og 4. januar. Prisen er her kr. 2600,- plus moms/ kr. 3250,- inkl moms. Hvis du efterfølgende finder ud af, at du også ønsker at deltage i de to sidste dage og dermed at gennemføre hele kurset, så er du velkommen til at melde dig til det. Prisen er den samme for anden halvdel. De første to dage kan sagtens stå alene og vil give dig en super grundig introduktion til Self-Compassion, så du med det samme kan bruge det i din hverdag. Du får alt materialet udleveret på første del af kurset.

## Andet praktisk

Sted: Ananda Yoga I Silkeborg. Vestergade 33 D. (Mellem Vestergades gågade og Bios gård). Gå afstand fra banegården i Silkeborg.

På stedet er der adgang til et køkken med bl.a. et lille (mini) køleskab, så du er velkommen til at tage egen mad med. Du kan også finde lidt frokost i pausen i byen.

Kurset gennemføres ved mindst 10 tilmeldte.

## Eventuel framelding

Din tilmelding er først gældende, når du har betalt. 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. Du får et deltagerbevis såfremt du højst er fraværende i to moduler.

Skulle kurset blive aflyst af mig (fx. grundet Covid-19), får du selvfølgelig dine penge tilbage.

## 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 underviser på deres kurser afholdt i andre lande. Har gennemført mere end 40 fulde MSC-kurser med 1000+ deltagere, foruden kortere kurser i Compassion i specifikke sammenhænge.

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](http://www.Nordic-Compassion.dk) og [www.KlubCompassion.dk](http://www.KlubCompassion.dk)

### Har du spørgsmål?

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

## PS: MSC Teacher Training er en mulighed efter dette kursus

Overvejer du at fordybe dig i Self-Compassion, f.eks. ved at bruge det professionelt og/eller undervise andre, så er dette kursus adgangsgivende til Teacher Training-uddannelsen. Næste mulighed for at tage Teacher Training-kurset, hvor jeg er medunderviser, er i Holland fra den 25. juni 2021. Du kan finde mere information om dette Teacher Training-kursus via min hjemmeside her: <https://nordic-compassion.dk/efteruddannelse-compassion/>