

---

## **Mindful Self-Compassion kursus**

På VIA University College i Aarhus

9 tirsdage fra kl. 16.30-19.30. Kursus-start den 11. april 2023

Underviser: Helle Laursen, Nordic Compassion

Arrangør: VIA University College

---

### **Mindful Self-Compassion, MSC-kurset.**

MSC-kurset er konkret og oplevelsesbaseret, og 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.

Du får undervisning i og konkrete erfaringer med Compassion-strategierne. Du vil undervejs i kurset lære at tilpasse strategierne og øvelserne til dig selv, så de let kan bruges i hverdagen.

MSC-kurset er evidensbaseret og er udviklet af Dr. Kristin Neff og Dr. Chris Germer (se links nederst i dette dokument), og det her MSC-kursus er det fulde Mindful Self-Compassion(MSC) kursus med 28 timers undervisning, som er adgangsgivende til Teacher Training hos Center For MSC i USA.

### **Hvem er MSC-kurset for?**

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 også for dig, der vil øge din følelsesmæssige robusthed, dine indre mentale ressourcer og din evne til at skabe gode relationer, og kurset er også for dig, der vil forebygge stress, angst, udbrændthed eller måske en potentiel sygdomsmedling.

### **Hvad er Compassion og Self-Compassion?**

Compassion er evnen til at tage vare på os selv og på andre, når der er situationer, relationer og perioder der er svære og udfordrende.

Når vi vender Compassion mod os selv, så kaldes det 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. Dette inkluderer opmærksomhed, at have en intention om aktivt at støtte og lindre ubehag samt at have et perspektiv af en 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 empatiudmattelse 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 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

## Sådan foregår undervisningen

Undervisningen foregår på VIA University College, Campus N, Hedeager 2, 8200 Aarhus N. Som undervisere gør vi meget ud af at skabe et trygt forum med plads til alle, hvor bl.a. en respekt for den enkeltes privatsfære er fundamentet og udgangspunktet for at træne Compassion-strategierne.

Undervisningen er fokuseret omkring meget konkrete øvelser, så du kan bruge dem med det samme. Alle øvelser er en invitation til at opleve forskellige tilgange og nuancer af compassion,

så du får en direkte oplevelse af det. Fokus er ikke på din eller de andre deltagers aktuelle situation, og heller ikke på gamle svære oplevelser. Det er ikke terapi. Fokus er på at opbygge indre ressourcer med Compassion-strategier.

Undervisningen veksler mellem korte oplæg, guidede øvelser og korte meditationer, diskussioner i mindre grupper og i forslag til hjemmearbejde.

## Godt at vide

MSC-kurset er for voksne, der er psykisk stabile. Compassion er umiddelbart en energi-givende og meget positiv måde at relatere til os selv og andre på, men ubehagelige følelser kan blive vækket i processen. Compassion kan berolige os, men kan også minde os om gamle oplevelser. For eksempel en almindelig sorg, som vi måske ikke havde tid eller overskud til at bearbejde helt færdig, da vi oprindeligt oplevede den.

Du behøver ikke have forudgående erfaring med meditation, men det er nødvendigt at du føler dig tilpas med at opdage og opleve dine indre fornemmelser og sansninger, når du har lukkede øjne. MSC-kurset er ikke primært et meditationskursus, og du behøver ikke have forudgående erfaring med meditation. En del af øvelserne vi laver er dog i en form at guidede meditationer og guidede indre refleksioner.

Kurset er ikke for dig der let bliver overvældet af din egen indre oplevelse. Kurset er ikke velegnet hvis du er i en akut krise eller under stort følelsesmæssigt pres, da formen på kurset kan være aktiverende og kræve evne til at reflektere over egne oplevelser og at tage ansvar for egne behov undervejs. Er du undervejs i et terapi forløb kan du deltage såfremt din terapeut siger god for det. Du vil inden kurset blive kontaktet og blive bedt om at svare på nogle få spørgsmål om din aktuelle situation.

## MSC-kurset foråret 2023

1. modul: Tirsdag d. 11. april '23 kl. 16.30-19.30: Compassion og Self-Compassion
2. modul: Tirsdag d. 18. april '23 kl. 16.30-19.30: Mindfulness og Compassion
3. modul: Tirsdag d. 25. april '23 kl. 16.30-19.30: At praktisere kærlig venlighed
4. modul: Tirsdag d. 2. maj '23 kl. 16.30-19.30: Din indre medfølelse stemme
5. modul: Tirsdag d. 9. maj '23 kl. 16.30-19.30: Lev med dybde
6. modul: Tirsdag d. 16. maj '23 kl. 16.30-20.30: Retræte: fordybelse (4 timer!)
7. modul: Tirsdag d. 23. maj '23 kl. 16.30-19.30: At møde svære følelser
8. modul: Tirsdag d. 31. maj '23 kl. 16.30-19.30: At møde udfordrende relationer
9. modul: Tirsdag d. 6. juni '23 kl. 16.30-19.30: At sige JA til dit liv

## Pris og tilmelding mv.

Deltagergebyr: Kr. 5000 + moms inkl. materialer.

Tilmelding sker pr. mail til Jesper Dahlgaard, VIA UC til: [jesd@via.dk](mailto:jesd@via.dk)

Vigtigt: skriv "MSC 1" i mailens emnefelt.

Maks. antal deltagere er 18. Ved flere end 18 tilmeldinger (eller ved et lavere maks. antal deltager grundet Covid-19), fordeles pladserne i den rækkefølge vi modtager tilmeldingerne.

Alle henvendelser vedr. kursets indhold kan ske til Helle Laursen [Helle@Nordic-Compassion.dk](mailto:Helle@Nordic-Compassion.dk) eller tlf 30257548.

## Underviser:

**Helle Laursen** er cand.mag. fra Aarhus Universitet og er certificeret underviser i MSC-kurset fra University of California (UCSD). Helle underviser på internationale MSC-kurser for Center For Mindful Self-Compassion i USA, er MSC Teacher Trainer, og supervisor for dem der tager MSC underviser uddannelse. Har undervist mere end 50 MSC-kurser med samlet over 1100 kursister, og har desuden afholdt kortere kurser i Compassion i særlige sammenhænge. Helle er en efterspurgt underviser i organisationer og virksomheder, der ønsker at øge medarbejderes robusthed gennem evnen til empati og Self-Compassion. Kontakt Helle på [helle@Nordic-Compassion.dk](mailto:helle@Nordic-Compassion.dk) eller tlf. 30257548.



**Jesper Dahlgaard**, Ph.d., Docent, Forskningsleder, VIA UC. Jesper er Mindfulness lærer fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet og Center for Mindfulness, Massachusetts Medical School, USA.

Jesper er kontaktperson på VIA University College for kurset her, og kan kontaktes på [jesd@via.dk](mailto:jesd@via.dk) Husk at skrive "MSC 1" i mailens emnefelt.



## Yderligere information om Mindful Self-Compassion:

Center for Mindful Self-Compassion: <https://centerformsc.org/>

Kristin Neffs officielle hjemmeside: <https://self-compassion.org/>

Chris Germers officielle hjemmeside <https://chrisgermer.com/>

Center for Mindfulness (UCSD): <https://medschool.ucsd.edu/som/fmph/research/mindfulness/programs/compassion/Pages/mindful-self-compassion.aspx>

og Helle Laursens hjemmeside: <https://nordic-compassion.dk>