

---

## Mindful Self-Compassion kursus

4 dages MSC intensive, 20.-24. august 2023

Afholdes i centrum af smukke Amsterdam

Undervisere: Mila de Koning og Helle Laursen

Arrangør: Mindfulness Academie i Holland

Start søndag d. 20. august kl 16.00 - torsdag d. 24. august kl 12.30

Undervisningen foregår på engelsk, med mulighed for personlig sparring på dansk.

---

### 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 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 sygdomsmeddelelse.

### 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 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 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

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. 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 som et 'intensive' og praktisk info

Undervisningen foregår i midten af Amsterdam, i den charmerende del og tæt på kanalerne:  
De Nieuwe Yogaschool  
Laurierstraat 109  
1016 PL Amsterdam

## Pris og tilmelding mv.

Deltagergebyr er €645,-

Det dækker al undervisning. Overnatning og forplejning står du selv for.

Tilmeld dig direkte på Mindfulness Academie's webside

<https://demindfulnessacademie.nl/kalender/mindful-zelfcompassie-intensive-20-24-august-2023/>

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 55 MSC-kurser med samlet over 2000 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. Se mere om Helle på [nordic-compassion.dk](http://nordic-compassion.dk)

## Mila de Koning

Mila de Koning har siden 2006 leveret mindfulness og self-compassion træning, workshops og coaching til forskellige målgrupper. Hun underviser i åben registrering, men også til læger, sygeplejersker og plejere og til mennesker med angst.



Hun har i årevis arbejdet i sundhedsvæsenet, indenfor psykiatrien i forskellige stillinger, blandt andet som sygeplejerske, terapeut og projektleder. Siden 2011 har hun fokuseret helt på mindfulness og selvmedfølelse, Sammen med Marga Gooren skrev Mila i 2020 bogen 'Haart for deer doctor' (Hjerte til lægen), der handler om brug af Self-Compassion i sundhedsvæsenet.

Hun er i øjeblikket stifter af De Mindfulness Academy og hovedlærer på mindfulness trænerkurset. Hun er også tilknyttet Center for Mindful Self-Compassion i San Diego, U.S.A. som underviser og Teacher Trainer. Se mere om Mila på <https://demindfulnessacademie.nl/>

## 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/>