
Den Kraftfulde Self-Compassion

8 ugers live online kursus

Torsdage fra kl. 19.00 - 21.30 Kursus-start d. 16. maj 2024

Ingen undervisning den 13. juni. Sidste gang den 11. juli

Underviser: Helle Laursen, Nordic Compassion

Den Kraftfulde Self-Compassion

Kurset er en fordybelse og konkretisering af de elementer i Self-Compassion som primært handler om vores handlekraft og ageren i hverdagen. Normalt forstår vi Self-Compassion som noget der indeholder omsorg og støtte, og det er rigtigt. Men det er meget mere end det. Forskningen har vist gennem de sidste år at Self-Compassion også gør det lettere at sætte grænser, at stå ved sig selv, at handle og ændre adfærd.

Den kraftfulde Self-Compassion er at kunne

- Handle og agere i verden så vi kan beskytte, sørge for og motivere til adfærdsændringer med det formål at mindske unødvendigt ubehag og øge vores trives
- Sige 'nej' og sætte grænser overfor andre der sårer os
- Sige 'nej' til vores egen uhensigtsmæssig adfærd, så vi kan øge tryghed og sundhed
- Opdage egne behov og handle på en måde der konstruktivt støtter de behov, hvad enten de er fysiske, følelsesmæssige eller spirituelle

Kurset her har fokus på din handlekraft, og hvordan du aktivt kan bruge Self-Compassion til at få endnu mere indre styrke og udtrykke den. Vi ser også på den tætte sammenhæng mellem den omsorgsfulde Self-Compassion og den mere handlekraftige, så du kan finde balancen og bruge alle nuancer af Self-Compassion i din hverdag.

Kurset er udviklet af Dr. Kristin Neff der også har udgivet bogen 'Fierce Self-Compassion - How Women can harness kindness to speak up, claim their power and thrive'. Bogen blev udgivet i 2021.

Hvem er kurset for?

Kurset er for dig der gerne vil tage endnu et skridt dybere ind i Self-Compassion. Det er for dig der vil have mere fokus på de handleorienterede elementer i Self-Compassion. Det er for dig der gerne vil kunne stå ved dig selv og bruge din styrke på en måde der er støttende og konstruktiv. Dig der gerne vil forstå og håndtere vrede bedre, og dig der gerne vil blive bedre til at fastholde adfærdsændringer med større lethed - især de der er langvarige eller svære.

Forudsætning for kurset

Du skal kende til Self-Compassion, gerne fra det originale Mindful Self-Compassion (MSC) program. Primært skal du have konkrete redskaber til at håndtere svære følelser.

På Den Kraftfulde Self-Compassion lærer du:

- At beskrive de tre komponenter i Self-Compassion og kunne genkende dem når du bruger dem til at beskytte, sørge for eller motivere dig selv til forandringer.
- Genkende og overkomme det der står i vejen for at sætte tydelige grænser
- Lære at bruge din vrede som en konstruktiv støtte
- Identificere dybere behov og give dig selv lov til at tage dig af dem
- Udvide evnen til at motivere dig selv med støtte stedet for selvkritik
- Forstå den kraftfulde Self-Compassion i en social og kulturel sammenhæng
- Finde balancen mellem den omsorgsfulde og den kraftfulde Self-Compassion, og forstå hvorfor de er så tæt forbundne

Sådan foregår undervisningen

Undervisningen skifter mellem korte oplæg og konkrete øvelser og refleksioner, guidede øvelser og diskussioner i mindre grupper. 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.

Godt at vide

MSC-kurset er for voksne, der er psykisk stabile. 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.

Indhold

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. modul: Torsdag d. 16. maj kl. 19.00-21.30: | Opdag den kraftfulde Self-Compassion |
| 2. modul: Torsdag d. 23. maj kl. 19.00-21.30: | Accept og omsorg i Self-Compassion |
| 3. modul: Torsdag d. 30. maj kl. 19.00-21.30: | At beskytte os selv |
| 4. modul: Torsdag d. 6. juni kl. 19.00-21.30: | Find styrken i vrede |
| 5. modul: Torsdag d. 20. juni kl. 19.00-21.30: | Motivation til forandringer |
| 6. modul: Torsdag d. 27. juni kl. 19.00-21.30: | Mød dine behov |
| 7. modul: Torsdag d. 4. juli kl. 19.00-21.30: | Find helhed og balance |
| 8. modul: Torsdag d. 11. juli kl. 19.00-21.30: | Find mening og hold retningen |

OBS: ingen undervisning den 13. juni.

Pris og tilmelding mv.

Deltagergebyr: Kr. 3000 + moms, i alt kr. 3750.

Ved spørgsmål, kontakt Helle på mail helle@nordic-compassion, eller tlf 30257548

Underviser:

Helle Laursen er certificeret underviser i MSC-kurset fra University of California (UCSD), Teacher Trainer og supervisor i MSC-programmet for Center for MSC i USA. Cand.mag. fra Aarhus Universitet. Underviser på internationale MSC-kurser for Center For Mindful Self-Compassion i USA, og fungerer som ekstern underviser på deres kurser i andre lande. Har undervist MSC-kurser gennem 10 år, med samlet over 2000 kursister. Helle er en efterspurgt underviser i organisationer og virksomheder, der ønsker at mindske medarbejderes empati-træthed vha. Self-Compassion. Kontakt Helle på helle@Nordic-Compassion.dk eller tlf 30257548.

