

Temadag 'Empatitræthed og Self-Compassion'.

Vi kommer omkring de vigtigste begreber og en smule teori, men har mest fokus på øvelser, refleksioner og konkrete måder at bruge Self-Compassion på. Alle øvelser er meget brugbare midt i en travl hverdag. Det er altså ikke baseret på meditative tilgange.

Målet er at I kan genkende nuancer i omsorgstræthed og de akkumulerende belastninger der kan påstå grundet empati-træthed og moralsk stress. Samt at I på meget konkrete måder kan bruge Self-Compassion til at øge indre ressourcer i arbejdshverdagen.

Indhold:

- Self-Compassion, definitioner og forskning
- Belastningspsykologi i arbejdsregi
- Omsorgstræthed: empati træthed og moralsk stress- hvad og hvorfor
- Øvelser, refleksioner og dialog der nuancerer og er lette at tilpasse jeres hverdag

Dagen er relevant for dig der professionelt drager omsorg eller har en behandler rolle for andre, og gerne vil undgå belastningsreaktioner. Self-Compassion er en metode at øge indre ressourcer og håndtere følelsepåvirkning med større lethed. Det forebygger den belastning der kan komme over tid, af at skulle forholde sig til andres problemer og udfordringer som et startsted for at fagligheden kan komme i spil.

Indhold på dagen er fra det evidensbaserede program 'Self-Compassion for Health Care Communities', der bruges på hospitaler i USA og som er udviklet af Kristin Neff og Chris Germer fra Center for MSC i USA.

Talrige undersøgelser viser at evnen til Self-Compassion er forbundet med bl.a. bedre livskvalitet, øget empati, større tilfredshed med egen arbejdsindsats, flere positive følelser genereret af at arbejde i sundhedssektoren, samt mindskelse af stress, angst, sekundær traumatisering og udbrændthed.

Generel info om Self-Compassion i en faglig hverdag:

Self-Compassion handler ikke om at have primært fokus på os selv, men om at undgå og mindske de belastningsreaktioner der er uundgåelige over tid i sundhedsvæsenet.

At have fagligheden i fokus i et sundhedsfagligt område - eller social- og undervisnings området - hvor der er patient /klient/borgerkontakt, kræver at vi hele tiden kan sætte os selv på side, for at være der for andre (patienter, kolleger, medarbejdere, borgere, pårørende). At forblive stærk i sin faglighed over tid i et felt der kræver vores empatiske evne og som ofte er meget personligt meningsfuldt for den enkelte, kræver mere end faglighed: det kræver en personlig robusthed hvor der er plads til både egne og andres sårbarheder og styrker. Det kræver også en fælles organisatorisk opmærksomhed på de langsomme og usynlige belastninger der bygges op over tid. De usynlige belastninger opstår af den empatiske stress og den moralske stress.

Mine temadage kan altid tilpasses jeres specifikke situation og ønsker.



Helle underviser internationalt i det evidensbaserede Mindful Self-Compassion (MSC) program, og er Teacher Trainer og supervisor i programmet. Underviser for Center for MSC i USA, og de den Europæiske partner organisation Self-Compassion Academy i Holland. Underviser også i det tilpassede og kortere program "Self-Compassion for professionelle".

Se mere på Nordic-Compassion.dk, kontakt mig gerne på tlf. 30257548

