
Mindful Self-Compassion

Online MSC-kurset

Undervisning: 9 onsdage fra kl. 19.00-21.30

Kursus-start: onsdag d. 12. marts 2025

Underviser: Helle Laursen, Nordic Compassion

Mindful Self-Compassion (MSC-kurset)

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

Undervisning foregår online i form af video-hold-undervisning. Du vil her blive undervist i og få konkrete erfaringer og oplevelser af effekten af Compassion-strategierne. Du vil under kurset lære at tilpasse strategierne og øvelserne, så de tilpasses din hverdag.

Online MSC-kurset er onlineudgaven af det evidensbaserede Mindful Self-Compassion-kursus (MSC-kurset). MSC-kurset er udviklet af Dr. Kristin Neff og Dr. Chris Germer. Du kan finde mere information på 'Center for Mindful Self-Compassion', www.CenterForMSC.org.

Hvem er MSC-kurset for?

Kurset er for dig, der vil øge din følelsesmæssige robusthed, opbygge indre ressourcer, øge mentale sundhed og evne til at skabe gode relationer. Kurset er også for dig, der vil forebygge stress, angst eller en sygdomsmedling.

Det er også 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.

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 i vores liv, der er svære og udfordrende.

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

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 Online MSC-kurset lærer du blandt andet:

- At håndterer og mindsker 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

Hvad er særligt ved Online MSC-kurset?

Undervisningen foregår på den digitale video-plattform Zoom, hvor vi alle kan se og høre hinanden.

Du får under kurset adgang til en lukket webside med ekstra materiale i form af videoer, links, artikler mm. til hvert af de 9 moduler. Dele af dette digitale materiale er på engelsk.

Undervisningen er 9 gange, á 2,5 timer, den ene gang er dog 3 timer. I alt 23 timer.

Kurset er lidt kortere end kurset med fysisk fremmøde, men til gengæld er der meget digitalt materiale tilgængeligt som du kan bruge til at fordybe din forståelse af teamerne vi gennemgår.

Du kan efter hvert kursus-modul lytte til en lydfil fra ugens undervisning. Dette er bl.a. en stor fordel, hvis du skulle blive forhindret i at deltage i et af modulerne. Lydfilen kan ikke downloades og er kun kortvarigt tilgængelig, da jeg prioriterer digital tryghed.

Du får under kurset adgang til at downloade professionelt indtalte lydfiler med alle øvelserne, så du efterfølgende har mulighed for at bruge dem så meget du vil.

Jeg forventer at du i det store hele er komfortabel med at være tilstede online, og beder om at du har kameraet tændt mens du deltager i undervisningen.

Sådan foregår undervisningen

Hvert video-undervisnings-modul inderholder en kort introduktion til et specifikt emne, guidede øvelser og refleksioner, der kan bruges direkte i din hverdage. Desuden er der samtaler og refleksioner i mindre grupper.

Der vil være online materiale at læse igennem inden hver gang. Det drejer sig om ca. 10 minutters forberedelse for dig pr. uge.

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. Det betyder bl.a. at vi alle har kameraet tændt undervejs, og at der er en åben invitation til at dele tanker, refleksioner eller oplevelser undervejs.

Undervisningen er fokuseret omkring meget konkrete øvelser, og er ikke terapi. Fokus er ikke på din eller de andre deltagers aktuelle situation, men fokus er på at opbygge ressourcer for hver enkelt kursUSDeltager med Compassion-strategier.

Jeg har gennem mere end 6 år undervist i dette online-format af MSC-kurset på kurser arrangeret af Center for MSC i USA. Jeg er således trænet i, og har stor erfaring med at formidle alle de vigtigste pointer i online-formatet, og jeg ved, hvordan vi sammen kan skabe en tryk ramme, hvor alle vil få et optimalt og meget konkret brugbart udbytte af kurset.

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. Tag gerne kontakt til mig for en uforpligtende snak over telefonen hvis du er i tvivl om det er noget for dig.

Online MSC-kurset over 10 uger

1. modul: Onsdag d. 12. marts '25 kl. 19-21.30:	Compassion og Self-Compassion
2. modul: Onsdag d. 19. marts '25 kl. 19-21.30:	Mindfulness og Compassion
3. modul: Onsdag d. 26. marts '25 kl. 19-21.30:	At praktisere kærlig venlighed
4. modul: Onsdag d. 2. april '25 kl. 19-21.30:	Din indre medfølelse stemme
5. modul: Onsdag d. 9. april '25 kl. 19-21.30:	Lev med dybde
6. modul: Onsdag d. 16. april '25 kl. 19-22.00:	Retræte: fordybelse (3 timer!)
7. modul: Onsdag d. 30. april '25 kl. 19-21.30:	At møde svære følelser
8. modul: Onsdag d. 7. maj '25 kl. 19-21.30:	At møde udfordrende relationer
9. modul: Onsdag d. 14. maj '25 kl. 19-21.30:	At sige JA til dit liv

Ingen undervisning den 23 april!

Du har adgang til alt online-materialet fra kurset i 8 uger efter den sidste undervisningsgang. Det betyder at du har god tid til at fordøje og dykke mere ned i enkelte emner, også efter kurset.

Pris og tilmelding

Kr. 4900,- plus moms / kr. 6125,- inkl. moms.

Tilmelding sker via online betaling på nordic-compassion.dk

Skal du have en EAN faktura, så send med mail med relevante oplysninger til helle@nordic-compassion.dk

Kursusprisen dækker undervisning, adgang til digitalt materiale, herunder lydfiler fra ugens undervisning, alle øvelser og min støtte via email undervejs i forløbet. Du får adgang til kursusmaterialet inden første modul, og det frigives efterhånden som vi kommer gennem kurset.

Eventuel framelding

Din tilmelding er først gældende, når du har betalt. Inden opstart på kurset kan du få pengene retur iflg. forretningsbetingelser, som du finder her: <https://nordic-compassion.dk/handelsbetingelser/>

Når kurset er startet kan du ikke få refunderet kursusgebyret, heller ikke selvom du bliver forhindret i eller vælger ikke at deltage i en eller flere af de konkrete video-undervisnings-gange. Du har stadig adgang til alt online materialet, inklusiv optagelser af hvert modul.

Underviser:

Helle Laursen er cand.mag. fra Aarhus Universitet, certificeret underviser i MSC-kurset fra University of California (UCSD), og Teacher Trainer og supervisor i MSC-kurset for Center for MSC i USA. IFS Level 1 trænet terapeut.

Helle underviser bl.a. på internationale MSC-kurser for Center For Mindful Self-Compassion i USA, underviser på alle niveauer af deres Teacher Training og fungerer som ekstern underviser på deres kurser afholdt i andre lande. Har gennemført mere end 50 fulde MSC-kurser foruden kortere kurser i Compassion i specifikke sammenhænge.



Helle er en efterspurgt underviser i organisationer og virksomheder herhjemme, især hos de der ønsker at forebygge empati-træthed med Self-Compassion. Se mere om Helle Laursen på www.Nordic-Compassion.dk

Du er altid velkommen til at kontakte Nordic-Compassion og Helle på telefon nr. 30257548 eller pr. mail til helle@nordic-compassion.dk

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