

Træning i følelsesmæssig resiliens til at forebygge omsorgstræthed

8 ugers kursus i Mindful Self-Compassion

Grundfærdigheder for psykologer, psykoterapeuter præster m.fl.

Vi skal have fokus på Mindful Self-Compassion (MSC), fordi terapi, empati og omsorg kan udmatte.

De seneste 10-15 år er der kommet skærpet fokus på den følelsesmæssige belastning og udmattelse, som personer der arbejder i sundhedssektoren risikerer. Når vi som professionelle dag efter dag lytter til klienter, børn og familier, der er overvældet af smertefulde følelser og tanker, kan vi selv blive overmandet af afmagt, meningsløshed og hjælpeløshed. Mange står tilbage med en oplevelse af ikke at kunne gøre noget - men der er noget, vi kan gøre lige i øjeblikket og i mødet med klienten.

Når vi har empati for andre aktiveres den del i hjernen som bearbejder smerte, hvorved vi selv kommer til at opleve smerte. Når vi oplever medfølelse (compassion), aktiveres den del af hjernen, som har med kærlighed og tilhørsforhold at gøre. Det betyder, at vi undgår empatisk udmattelse og i stedet skaber tryghed og forbundethed til os selv og andre.

Traditionelt lærer vi, at egenomsorg er adfærdsmæssige handlinger, der skal ligge i vores fritid, og som handler om at lade op med fx velvære eller sport. MSC praktiseres derimod lige nu og her i smertefulde øjeblikke, som de opstår både i fritiden og i arbejdslivet f.eks. i mødet med klienter og kollegaer. Self-Compassion træner en emotionel kompetence til at tage vare på vores egen følelsesmæssige tilstand uden fordømmelse og selvkritik, men i stedet at møde os selv og vores smerte med oprigtig kærlig interesse og omsorg.

Gennem kurset lærer du værktøjer til:

- At drage omsorg for dig selv, mens du drager omsorg for andre
- At opbygge nye strategier til at være med svære følelser med større lethed
- At motivere dig selv med venlighed fremfor med selvkritik og perfektionisme
- At genskabe kontakten til de værdier som giver dit liv og arbejde mening
- At kunne lytte med medfølelse
- At lære dine klienter grundlæggende Self-Compassion teknikker.

Mindful Self-Compassion er et empirisk funderet og internationalt anerkendt program.

Programmet opbygger Self-Compassion som emotionel ressource, der giver styrke og robusthed både i forhold til os selv og andre. Forskning i udbrændthed viser, at Self-Compassion i særlig grad er hjælpsomt for professionelle omsorgsgivere, og giver en oplevelse af større tilfredshed i deres arbejde og færre følelser relateret til stress og udbrændthed.

Undervisningsformen:

MSC-kurset er erfaringsbaseret og opbygget omkring meditationer, øvelser, korte oplæg,

Gruppedialoger. Den direkte erfaring med Self-Compassion på kurset udvikler nye mentale og følelsesmæssige ressourcer, som du mellem sessionerne kan øve dig i at bruge og integrere i dit arbejde og liv som helhed.

Målgruppe: Dette kursus er for psykologer, psykoterapeuter, læger, sygeplejerske med flere, der ønsker at lære Self-Compassion færdigheder, som de kan integrere i deres daglige arbejde og liv, samt videregive til klienter og patienter.

Varighed og tidspunkt: 8 gange á 2 timer og 45 min samt en stilhedsretreat-dag på 4 timer

Deltagerantal: Max. 13 deltagere

Undervisninger: Signe Steenberger, autoriserede psykolog, supervisor, mindfulness instruktør og Mindful Self-Compassion træner.

8-ugers kurset opfylder et af adgangskravene til Teacher Training i Mindful Self-Compassion. Læs mere på www.centerformsc.org