



Mindful Self-Compassion, på VIA University College, i Holstebro og Aarhus

Mindful Self-Compassion(MSC)-kurset er konkret og oplevelsesbaseret, og fokuseret på at øge evnen til at bruge compassion over for dig selv. Det opbygger indre ressourcer, der gør det muligt at vise compassion overfor andre i mange 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 udviklet af Dr. Kristin Neff og Dr. Chris Germer, og det her MSC-kursus er det fulde kursus med 28 timers undervisning.

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 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 sig 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. Self-Compassion er 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, mental sundhed, 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 håndtere 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
- 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 når du er omsorgsgiver eller har en støttende funktion for 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

MSC-forløbet er oplevelsesorienteret og bygget op om øvelser og refleksioner, der giver dig en direkte oplevelse af compassion, så du kan bruge det i hverdagen. Du får viden om og konkrete erfaringer og oplevelser med compassion-strategierne. Du vil under kurset lære at tilpasse compassion-strategierne og øvelserne, så du kan anvende dem i din hverdag.

Medbring gerne behageligt løst tøj, så du kan gøre dig selv det behageligt gennem dagen. Undervisningen foregår i en gruppe på max 18 deltagere, der mødes en gang ugentligt i 3 timer over 8 uger, plus én mødegang på 4 timer der afholdes som et retræte i stilhed. Hertil kommer hjemmearbejde. I samarbejde med Center for Mindful Self-Compassion, San Diego, CA (US) er der mulighed for efter MSC-1, at gennemføre den internationale *Teacher Trainer* uddannelse i MSC i Europa, som fokuserer på øget fordybelse i MSC og på at undervise og formidle *Compassion*.



Undervisere:

Helle Laursen, certificeret underviser i MSC-kurset fra University of California (UCSD), USA. Helle er 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. Helle har undervist mere end 50 MSC-kurser med samlet over 2000 kursister.



Helle Rønn Smidt, Ph.d., Kandidat i Pædagogisk Psykologi, Diplomuddannelse i Idræt, Uddannelse i Psykomotorisk Fysioterapi (Norge) og Fysioterapeut. Helle er underviser i Mindful Self-Compassion (MSC) fra Center for Mindful Self-Compassion, University of California, USA.



Jesper Dahlgaard, Ph.d., Master of Positive Psychology, VIA UC. Jesper er Mindfulness underviser (MBSR) fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet og Massachusetts Medical School, USA; Mindfulness for Life underviser (MBCT-L) fra Oxford University og Oxford Mindfulness Foundation, UK; og Mindful Self-Compassion (MSC) underviser fra Center for Mindful Self-Compassion, University of California, USA. Jesper har afholdt mere end 50 foredrag og kurser om mindfulness (MBSR, MBCT) og compassion for mere end 2000 kursister

Sådan foregår undervisningen Undervisningen foregår i lokale 00.00 på VIA University College, Campus Holstebro, og i lokale 24.27 på VIA University College, Hedeager 2, 8200 Aarhus N. Som undervisere gør vi meget ud af at skabe et trygt rum 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 heraf. Fokus er ikke på din eller de andre deltageres aktuelle situation, og heller ikke på gamle vanskelige oplevelser. Kurset 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 forslag til hjemmearbejde.

Godt at vide

MSC-kurset er for voksne, der er psykisk stabile. Compassion er umiddelbart en energi-givende og en meget positiv måde at relatere til sig selv og andre på, men ubehagelige følelser kan blive vækket i processen. Compassion kan berolige, men kan også vække gamle oplevelser, som for eksempel en sorg der måske ikke har været overskud til at bearbejde helt færdig.

Derfor er det nødvendigt at du føler dig tilpas med at opdage og opleve dine indre fornemmelser og sansninger. MSC-kurset er ikke primært et meditationskursus, og du behøver ikke have forudgående erfaring med meditation. En del af de øvelser vi laver er dog i en form af guidede meditationer og guidede indre refleksioner.

Kurset er ikke for dig, der for tiden oplever let at blive meget overvældet af indre oplevelser. Kurset er ikke velegnet hvis du er i en akut krise eller under stort følelsesmæssigt pres, da formen på kurset kan være aktiverende og kræver ressourcer til at reflektere over egne oplevelser og tage ansvar for egne behov undervejs. Kurset tilbyder dig mange (måske) nye måder, at mindske følelsesmæssig overvældethed på.

MSC-kurset efterår 2024: i alt 9 gange over 9-11 uger

1. modul: Compassion og Self-Compassion
2. modul: Mindfulness og Compassion
3. modul: At praktisere kærlig venlighed
4. modul: Din indre medfølelse stemme
5. modul: Lev med dybde
6. modul: Retræte: fordybelse (4 timer!)
7. modul: At møde svære følelser
8. modul: At møde udfordrende relationer
9. modul: At sige JA til dit liv

Kursus start Holstebro: mandag d. 30. september '24 kl. 16.15-19.15. Kurset forløber over 9 mandage (der er kursusfri i uge 42 og uge 47) og sidste kursusdag er den 9. december.

Kursus start Aarhus: tirsdag d. 22. oktober '24 kl. 16.30-19.30. Kurset forløber over 9 tirsdage og sidste kursusdag den 17. december.

Pris og tilmelding mv. Deltagergebyr: Kr. 5000 + moms inkl. materialer. Tilmelding sker pr. mail til Jesper Dahlggaard, jesd@via.dk. Vigtigt: skriv "MSC-Holstebro" eller "MSC-Aarhus" i mailens emnefelt. Maks. antal deltagere er 18. Ved flere end 18 tilmeldinger fordeles pladserne i den rækkefølge vi modtager tilmeldingerne. Alle henvendelser vedr. indhold og kurset i Aarhus kan ske til Helle Laursen Helle@Nordic-Compassion.dk (tlf 30257548), og for kurset i Holstebro, til Helle Rønn Smidt, hrrs@via.dk (tlf 87552365), eller til Jesper Dahlggaard, jesd@via.dk (tlf 87552992).

Yderligere information om Mindful Self-Compassion:

- [Center for Mindful Self-Compassion](#)
- Helle Laursens hjemmeside: [Nordic-Compassion](#)
- [Center for Mindfulness \(UCSD\)](#)
- Kristin Neffs [officielle hjemmeside](#)
- Chris Germers officielle hjemmeside: <https://chrisgermer.com/>