



Kursus i Mindful Self-Compassion for caregivers (læger og psykologer) - september 2018 på Mallorca

Fem dage med fokus på nærvær, egenomsorg, forebyggelse af stress og empatiudmattelse samt træning i konkrete redskaber og coping-strategier til at skabe øget overskud i hverdagen.

Kurset i Mindful Self-Compassion for caregivers henvender sig til læger og psykologer, der ønsker at fordybe sig i MSC med henblik på at kunne bruge det i deres arbejde. Kurset er en viderebygning af 8-ugers MSC-programmet, der er et forskningsbaseret program udviklet af de anerkendte forskere Kristin Neff og Christopher Germer.

Formål og indhold: På MSC for caregivers vil du få træning i konkrete teknikker og redskaber, som kan bruges til at undgå empatiudmattelse, skabe øget overskud i dit arbejdsliv og give bedre coping-strategier i udfordrende problemstillinger og relationer. Der vil også blive undervist i lettilgængelige redskaber og modeller, der kan videreformidles til patienter/klienter.

Undervisningen vil ligge om formiddagen og sidst på eftermiddagen. Inden morgenmaden er der mulighed for at starte dagen med blid morgenyoga. Efter frokost vil der være tid til egen disposition, afslapning ved poolen og vandreture på caminoerne omkring Cas Bernats og Port Sollér. Nogle dage vil der også være mulighed for en aftenmeditation inden sengetid. For at fremme muligheden for ro og fordybelse vil der i løbet af opholdet være indlagt perioder med stilhed.

Sted: Cas Bernats, en olivengård fra 1300-tallet, beliggende i bjergene over Port Sóller med udsigt over Middelhavet. Vi har booket hele finca'en med plads til 17 deltagere. Der er overvejende dobbeltværelser, hvor nogle har eget badeværelse. Hvis du foretrækker at have bad på værelset, bo i et af enkeltværelserne eller have et ekstra stort dobbeltværelse med to adskilte senge, er det muligt ved et tillæg på 1000 kr. pr. person. Der er også en stor suite med bruse- og karbad, og den kan bookes ved et ekstra tillæg på 1500 kr. pr. person.

Kurstidspunkt: Lørdag d. 1. september til onsdag d. 5. september 2018.

Undervisere: Aut. psykologer Jeanette Beierholm og Nina Werner. På www.roskildepsykologerne.dk findes yderligere oplysninger om underviserne og om Mindful Self-Compassion.

Pris: Prisen for 5 dages MSC for caregivers er 9900 kr. I denne pris indgår kursusmateriale, 4 nætter i delt dobbeltværelse, fuld forplejning - tre daglige måltider, te, kaffe og frugt i løbet af dagen. Prisen er ekskl. flyrejse til Palma Lufthavn (t/r), transfer fra lufthavnen og eventuelle forsikringer.

Tilmelding: På roskildepsykologerne.dk kan du tilmelde dig under kurser, og du vil herefter modtage en mail om, hvorvidt der er plads på kurset. Når vi har modtaget depositum på 5900 kr., er du sikret en plads.