



Kursus i Mindful Self-Compassion for læger

November 2018 i Hornbæk

Fem dage med fokus på nærvær, egenomsorg, forebyggelse af stress og empatiudmattelse samt træning i konkrete modeller og teknikker til videreformidling til patienter.

Mindful Self-Compassion (MSC) er et forskningsbaseret program udviklet af de anerkendte forskere i psykologi Kristin Neff og Chris Germer. Gennem MSC-træning opbygges emotionelle ressourcer og forskning viser, at træning i MSC øger robusthed og handlekraft i mødet med problemstillinger.

Formål og indhold: Et kursus i Mindful Self-Compassion (MSC) styrker vores relationskompetencer og skaber motivation til at passe på os selv og hinanden samt nedbringer risiko for empatiudmattelse, angst, depression og stress. Sygefravær grundet stress og udbrændthed er stigende, og særligt professionelle i sundhedssektoren har stor risiko for at blive stressede og udbrændte på grund af den relationelle belastning i deres arbejde.

Du vil få træning i konkrete teknikker og redskaber, som kan bruges til at skabe øget fokus og overskud i dit arbejdsliv og give bedre coping-strategier.

Undervisningsform: Undervisningen foregår ved en kombination af teoretiske oplæg, dialog i gruppen, øvelser og guidede meditationer. Der er ikke tale om individuel rådgivning eller supervision, og deltagerne skal være indstillet på i et vist omfang at udveksle oplevelser og erfaringer med de andre deltagere.

Sted: Sjælland

Kurstidspunkt: Onsdag d. 21. november til søndag d. 25. november 2018.

Undervisningen vil ligge om formiddagen og sidst på eftermiddagen. Efter frokost vil der være tid til egen disposition. 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.

Underviserne: Roskildepsykologerne Jeanette Beierholm og Nina Werner.

Pris: 14.900 kr. for fem dages MSC-kursus samt overnatning med fuld forplejning.

Tilmelding: Du kan tilmelde dig kurset på vores hjemmeside: www.roskildepsykologerne.dk, og herefter vil du modtage en mail med besked om, hvorvidt der er plads på kurset. Når vi har modtaget depositum på 6000 kr., er du sikret en plads.

For yderligere information: Se www.roskildepsykologerne.dk, du er også velkommen til at kontakte os for uddybning eller spørgsmål.

Se ligeledes artiklen I *Månedsskrift for Almen Praksis* nr. 5, maj 2018, "Undgå empatiudmattelse – gennem Mindful Self-Compassion", der blandt andet indeholder erfaringer fra et MSC-kursus med 15 praktiserende læger. <https://www.maanedsskriftet.dk/mpl/2018/276/12195/>