

# Gå fra selvkritik til selvværd med et kursus i Mindful Self-Compassion



**Kender du en indre kritisk stemme, der får taletid, når du er presset?  
Ønsker du at møde dig selv med venlighed frem for selvkritik?**

Et kursus i Mindful Self-Compassion, en af de nyeste metoder inden for mindfulness og kognitiv psykologi, vil give dig mere ro og glæde, samt bedre evne til at håndtere problemer og udfordringer.

Kurset har til formål at styrke og opbygge mentale ressourcer, og der i gennem øge oplevelsen af nærvær, fokus, fordybelse, et positivt selvbillede, ro i sindet, samt give mere energi og livsglæde.

Der vil være fokus på gennem øvelser og teori at lære en række teknikker til at mærke, forstå og håndtere vanskelige følelser som selvkritik, præstationsangst, overdreven kontrol mm.

Forskningen viser entydigt at når vi behandler os selv med compassion, så træffer vi bedre beslutninger, handler mere i overensstemmelse med vores dybere ønsker og værdier og bliver mere rummelige overfor andre, hvilket styrker vores relationer, arbejdsmæssigt og privat.

Kurset bygger Mindful Self-Compassion (MSC) udviklet af Prof. Kristin Neff og PhD. Christopher K. Germer, som vi er uddannet af. Deltagelse i MSC kurset er desuden adgangsgivende til MSC Teacher-Traning, hvis du efterfølgende skulle være interesseret i videreuddannelse.

Undervisningen er en kombination af guidede meditationer og teoretiske oplæg med efterfølgende dialog i gruppen kombineret med øvelser i mindre grupper. Du skal derfor være indstillet på, i et vist omfang, at udveksle erfaringer med de øvrige kursusedtagere.

**Tid:** Kurset starter onsdag d. 30. september 2020 kl. 15.30-18.30.

De følgende onsdage mødes vi kl. 15.30-18.00, bortset fra onsdag d. 11.11.2020., hvor undervisningen er fra kl. 15.30 til 19.00. Der er ikke undervisning i uge 42 og sidste undervisningsgang er derfor onsdag d. 2.12.2020

**Sted:** Hersegade 28, 4000 Roskilde

**Pris:** 4900 kr. inkl. materialer og forplejning.

Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside [www.roskildepsykologerne.dk](http://www.roskildepsykologerne.dk), hvor du også finder mere information og du er også velkommen til at skrive til os på [info@roskildepsykologerne.dk](mailto:info@roskildepsykologerne.dk).



Nina Werner  
Autoriseret psykolog  
Tlf.: +45 60 14 89 51  
Mail: [psykolog@nina-werner.dk](mailto:psykolog@nina-werner.dk)



Jeanette Beierholm  
Autoriseret psykolog  
Tlf.: + 45 26 47 08 37  
Mail: [psykolog@jeanettebeierholm.dk](mailto:psykolog@jeanettebeierholm.dk)