

# 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 igennem 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.

Forskning viser, 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 over for os selv og andre, hvilket styrker vores relationer, arbejdsmæssigt og privat.

Mindful Self-Compassion (MSC) er udviklet af Prof. Kristin Neff og PhD. Christopher K. Germer, som vi er uddannet af. Deltagelse i 8-ugers MSC kurset er desuden adgangsgivende til MSC Teacher-Traning, hvis du efterfølgende skulle være interesseret i at videreudanne dig.

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 undervejs fra kurset med de øvrige kursusedtagere.

**Tid:** Kurset starter mandag d. 4. oktober 2021 kl. 17.00-20.00, derefter 8 mandage kl. 17.00-19.30 (med pause i uge 42).

**Sted:** Axeltorv 6, 1609, København V

**Pris:** Kr. 5500,00. inkl. materialer og snacks i pausen.

For yderligere information, er du velkommen til at besøge vores hjemmeside [www.roskildepsykologerne.dk](http://www.roskildepsykologerne.dk) eller skrive til os på nedenstående mailadresser.



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)