

## Træn din Compassion – udvidet

### Formål:

At kursisten lærer om at **udøve compassion overfor sig selv, modtage compassion fra andre, udvise compassion til andre og får selvindsigt i egne reaktionsmønstre**

At kursisten følger undervisningen i de 8 uger, som forløbet kører

At kursisten har fokus på positive tankemønstre, når negative tanker og følelser dukker op og tilvælger alternative mestringsstrategier



### Mål:

**At kursisten har selvindsigt i egne reaktionsmønstre og har en bedre evne til selvregulering.**

At være self-compassionate over for os selv er at sætte ud på en lang rejse, hvor vi beslutter os for at øve os i at være kærlige, venlige og accepterende over for os selv i erkendelse af at vi selv, ligesom alle andre, er et menneske, der bakser med livets udfordringer



### Metode:

Forløbet bygger på "**Compassionfokuseret terapi**", som blev udviklet til mennesker, der har kroniske og komplekse mentale problemer knyttet til skam og selvkritik



Metoden integrerer dele fra kognitiv adfærdsterapi, social psykologi, udviklingspsykologi, neurovidenskab, mindfulness og positiv tænkning

Metoden er evidensbaseret som effektivt redskab til håndtering af relationer, livskriser, angst, stress og depression

Forløbet strækker sig over 8 uger med 2 ugentlige undervisningsgange á 2 timer

Undervisningen vil veksle mellem meditationsøvelser, teori, skriftlige øvelser ud fra gennemgået teori, dialog mellem kursister og underviser samt erfaringsudveksling mellem kursister

Hjemmearbejdet består af daglige meditationsøvelser og skriftlige øvelser ud fra gennemgået teori

Undervisningen følger fast tidsplan, hvori der midtvejs i hver session er en pause

I forløbet bruges evalueringer, således at borgeren kan se og sætte ord på erfaringer og udvikling

Pris 5500 kr.