

9-UGERS KURSUS I STRESSHÅNDTERING OG MINDFUL SELF-COMPASSION

**Træning i følelsesmæssig robusthed for bedre at kunne håndtere
stress og selvkritik**

**Selvmedfølelse øger glæde, tilfredshed og selvværd - og reducerer
udbrændthed, angst og depression**

Marts – juni 2020

**V. PSYKOLOGERNE
CHRISTINE HOLME & NINA DAM
www.compassionpsykologer.dk
www.ninadam.net
www.christineholme.dk**

MINDFUL SELF-COMPASSION KURSUS CENTRALT I KØBENHAVN

Mindful Self-Compassion (MSC) er en af de nyeste metoder inden for mindfulness og kognitiv terapi. Det er et 8-ugers evidensbaseret program udviklet af to anerkendte psykologer og forskere, Kristin Neff og Christopher Germer. Gennem øvelser og forskningsbaseret viden får du erfaring med værktøjer til:

- at drage omsorg for dig selv
- at forebygge og håndtere stress – både hjemme og på arbejdspladsen
- at opbygge nye strategier til at håndtere svære følelser med større lethed
- at motivere dig selv med venlighed fremfor med perfektionisme og selvkritik
- at genskabe kontakten til de værdier, som giver dit liv og arbejde mening
- at kunne lytte med medfølelse

Du vil på kurset få trænet kompetencen til at kunne tage vare på dine forskellige følelsesmæssige tilstande uden fordømmelse og selvkritik - og i stedet møde dig selv med oprigtig kærlig interesse, venlighed og omsorg. Dette har vi mennesker særligt brug for, når vi har det svært.

Kurset er for alle. Det er ikke en forudsætning, at du har forudgående kendskab til terapi eller mindfulness for at kunne deltage og få gavn af kurset. Kurset er anvendeligt både til dig som privatperson og som professionel.

Hvorfor kan man have brug for dette kursus?

Vi lever i dag med høje forventninger til os selv på mange områder: sundhed, økonomi, kærlighed og arbejde, og det er ikke muligt hele tiden at leve op til alt dette. Vi er kun mennesker. Hvad gør vi sædvanligvis, når vi ikke lever op til vores egne eller andres høje standarder? Nogle af os kritiserer os selv på en alt for hård måde. Nogle af os kommer i konflikt med dem omkring os. Nogle af os handler på måder, som vi måske senere fortryder, som f.eks. at arbejde for meget eller at være i overdreven kontrol. På denne måde kommer vi til at slide på os selv i vores bestræbelser på at gøre det rigtige, hvilket på sigt kan have utilsigtede negative konsekvenser i form af stress, udbrændthed, lavt selvværd, angst og depression.

Kurset lærer dig at håndtere alle disse forventninger på en mere konstruktiv, støttende og egen-omsorgsfuld måde. Mindfulness og selvmedfølelse er ikke nødvendigvis noget, vi har lært i vores opvækst, men vi kan på et hvilket som helst tidspunkt i vores liv udvikle og kultivere disse færdigheder. Sådan bliver vi bedre i stand til at håndtere hverdagslivets udfordringer og vanskelige følelser, og dermed kommer vi nærmere at leve et liv med mere ro og glæde.

Det praktiske om kurset

Kurset består af 8 sessioner af 2 timer og 45 minutters varighed og en retreatdag på 4 timer. I alt 26 timer. Vi mødes ca. én gang ugentligt. Det er godt at beregne tid i løbet af kurset til daglige øvelser af 20-30 min. varighed.

Grupperne på 9-20 deltagere ledes af Christine Holme og Nina Dam, der er uddannede MSC-undervisere. Undervisningen består af en kombination af kortere teoretiske oplæg, guidede meditationer, refleksionsøvelser og små gruppeøvelser, hvor man kan udveksle erfaringer med øvrige kursusdeltagere.

Datoer og tidspunkt

Vi mødes flg. ni torsdage kl 13.00 – 15.45:

uge 12: 19.3. 1. session: er forlænget med 15 min. Vi mødes denne dag kl 12.45-15.45
uge 13: 26.3. 2. session
uge 14: 2.4. 3. session
uge 15: Fri:Påskeferie
uge 16: Fri
uge 17: 23.4. 4. session
uge 18: 30.4 5. session
uge 19: 7.5. Mini-retreat i stilhed på fire timer. Vi mødes denne dag kl. 11.45-15.45.
uge 20: 14.5. 6. session
uge 21: Fri: Kristi Himmelfartsdag
uge 22: 28.5. 7. session
uge 23: Fri
uge 24: 11.6. 8. session

Ankom gerne senest 10 minutter før start

Bemærk: Torsdag d. 7.5. er undervisningen erstattet af et lille retreat med en varighed på fire timer. Der er ingen undervisning i ugerne 15, 16, 21 og 22 pga. ferie, kurser og helligdage.

Pris

6900 kr. for hele forløbet inkl. materialer og lydfiler med guidede meditationer samt kaffe, the og snacks. Prisen svarer til 265 kr. pr. time, hvilket er mindre end egenbetalingen for en samtale hos en psykolog, når du har henvisning fra lægen.

Tilmeldingen er bindende for hele forløbet. Der refunderes ikke ved eventuelle udeblivelser eller afbud.

Sted

Undervisningen vil foregå i en moderne lys sal med jordvarme og stor sydvendt vinduesfacade, som ligger i et miljørigtigt fælleshus tegnet af DOMUS-arkitekter i 2000:

Hedebygadekarréens Fælleshus
Hedebygade 9B (port-indgang til karréen)
1754 København V.

Der vil være stole at sidde på samt yogamåtter, meditationspuder og meditationsskamler, som du kan låne. Medbring også gerne dine egne ting, hvis du har.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål. Du kan finde yderligere information om os, kurset og Mindful Self-Compassion på www.compassionpsykologer.dk

Underviserne

Du vil blive undervist af Christine Holme og Nina Dam. Vi er begge autoriserede kognitive psykologer og arbejder som privatpraktiserende psykologer med praksis i Kbh. V. Vi er uddannede i at undervise på 8-ugers kurset i Mindful Self-Compassion af de klinikere og forskere, der har udviklet programmet.

Vi er specialister i kognitiv terapi og har derudover flere terapeutiske videreuddannelser og kurser bag os. Vi har arbejdet som kliniske psykologer igennem de sidste 16-17 år med psykoterapeutisk behandling af en lang række psykologiske problemstillinger, bl.a. stress- og belastningstilstande, livskriser og udbrændthed. Vi har indgående kendskab til behandling af angst, OCD, depression, lavt selvværd samt generel personlig udvikling.

Herudover har Nina specialiseret sig i behandling af psykologiske følger af somatiske sygdomme, smertetilstande, helbredsangst og psykosomatiske lidelser, mens Christine særligt har fordybet sig i behandling og forebyggelse af stress på arbejdspladsen samt længerevarende psykoterapeutiske forløb med personlig udvikling som sigte.



Psykologerne
Christine Holme & Nina Dam

Kontakt & tilmelding

Christine Holme
cand.psych., autoriseret psykolog,
specialist i klinisk
psykologi og psykoterapi
www.christineholme.dk
ch@trekanten.dk
tlf. 22110202

Nina Dam
cand.psych., autoriseret psykolog,
specialist og supervisor i klinisk
psykologi og psykoterapi
www.ninadam.net
psykolog@ninadam.net
tlf. 30113391