

# Forebyggelse af empatiudmattelse

## – et kursustilbud til læger

Et kursus til dig, der har et job, som stiller store krav til din indlevelse og empati samt krav om at kunne rumme voldsomme følelser pga. menneskers krise, traumer, sygdom og død.



Vi skal bo på Gelskov Gods, som vi har helt for os selv.

Godset er beliggende midt i det frodige og uspolerede Herregårdslandskab på Sydfyn mellem Odense og Fåborg.

Her er den skønneste ro og fornemmelsen af at være langt fra alting uden egentlig at være det.

### TID OG STED

Torsdag d. 7/11-2019 kl. 10 til  
søndag d. 10/11-2019 kl. 13

### INKLUSIV:

- 4 dages undervisning i mindful self-compassion
- 3 overnatninger i enkeltværelse på Gelskov Gods
- 3x morgenmad
- 3x frokost
- 3x aftensmad

### PRIS: 5.000 kr.

Ved tilmelding bedes du sende navn og tlf. nr. til [marianne\\_holme@hotmail.com](mailto:marianne_holme@hotmail.com) og samtidig indbetale 1.000 kr. på mobilepay: 26772 (psykolog Marianne Holme) for at reservere din plads.

Restbeløb på 4.000 kr. indbetales **senest** d. 1. september 2019, hvorefter tilmeldingen er bindende. Hvis du efter d. 1. september er forhindret i at deltage, er du velkommen til at give din plads til en kollega, men vi kan desværre ikke refundere beløbet.

### HVEM ER VI?

Autoriserede psykologer & Specialister i Klinisk  
Psykologi og Supervision

*Ditte Tang Johansen*

*Marianne Holme*



- Begge har mange års erfaring med krise- og katastrofepsykologi i hospitalsregi og i privat praksis
- Begge har stor erfaring med eksistentielle samtaler med mennesker, når livet er sværest
- Begge har stor klinisk erfaring med inddragelse af mindfulness og self-compassion i terapeutisk arbejde med individuelle klienter samt i grupper
- Begge har praktiseret og undervist i mindfulness gennem flere år
- Mange års erfaring med undervisning af læger og sygeplejersker

## SELF-COMPASSION

Vi ved, at sundhedsprofessionelle med patientkontakt har risiko for at blive drænet for mentalt overskud og miste arbejdsglæden over tid.

Kurset har fokus på at forebygge empatiudmattelse, og du vil få teoretisk og praktisk viden med udgangspunkt i et empirisk funderet og internationalt anerkendt program, der har som omdrejningspunkt at træne evnen til selvmedfølelse (mindful self-compassion).

Self-compassion er en særlig form for selvmedfølelse, der påvirker vores sind, hjerne, krop og generelle trivsel ved at gøre os mere robuste, hvorved det er muligt at være i vanskelige situationer på en konstruktiv og handlekraftig måde, så vi ikke udmattes over tid.

### Der er forskningsmæssigt belæg for følgende effekt af self-compassion træning:

- reduktion af især stress, angst, depression, perfektionisme, rumination, skam og angst for at fejle
- positiv effekt ift. livstilfredshed, glæde, taknemmelighed, selvtillid og kreativitet
- øget mestring af nederlag, kroniske smerter, konflikter og livskriser.

## DET FÅR DU MED DIG FRA KURSET:

*at kunne se, hvilken reaktion der er mest hensigtsmæssig i enhver situation, og derved kunne se, hvor langt vi kan bøj os uden at knække*

*at kunne opdage, hvad der sker i dig og ikke blive overvældet af det.*

*at kunne tage vare på dig selv i stressede og pressede situationer og arbejdslivet*

*det gør det lettere at tage gode beslutninger - også de beslutninger, der er svære*

*det gør det lettere at hjælpe andre med deres udfordringer*

*anvendelige teknikker, som du kan bruge i din hverdag, herunder i samarbejde med kollegaer og i forhold til patientkontakt.*

## UNDERVISNINGSFORM

En kombination af teoretiske oplæg, dialog i gruppen, øvelser og guidede meditationer. Deltagerne skal i et vist omfang være indstillede på at udveksle oplevelser og erfaringer i forbindelse med undervisningen. Der er ikke individuel rådgivning eller supervision.

Undervisningen vil foregå i to blokke af 3 timer fordelt formiddag og eftermiddag med god tid til egen disposition midt på dagen, med afslapning, selvrefleksion, eller gå/ løbeture i de skønne omgivelser omkring Gelskov Gods. Der er mulighed for yoga i nyetableret yogasal.

Spørgsmål vedrørende kurset besvares på mail:  
[ditte@tangjohansen.dk](mailto:ditte@tangjohansen.dk) eller [marianne\\_holme@hotmail.com](mailto:marianne_holme@hotmail.com)

Mere information om os findes på hjemmesider: [tangjohansen.dk](http://tangjohansen.dk) og [psykolog-marianneholme.dk](http://psykolog-marianneholme.dk)