

Kursus i Mindful Self-Compassion (MSC) for psykologer og andet sundhedspersonale

9 onsdage fra den 02. april – den 11. juni, 2025, centralt i København

24 timer, godkendt til det tværgående modul, kursus nummer: 402410



Over 9 aftener får du en grundig indføring i viden om Compassion, forebyggelse af stress og empatiudmattelse samt træning i konkrete modeller og teknikker, som du både kan bruge i dit professionelle såvel som dit private liv, og som også du kan videreformidle til klienter, borgere eller patienter.

Som det foreløbig eneste MSC-kursus, er det godkendt af dansk Psykolog Forening til specialistuddannelsen under det tværgående modul, emneområde 3.99.

Ligeledes er kurset adgangsgivende til efterfølgende at kunne videreuddanne dig som Teacher Trainer i Mindful Self-Compassion

Formål og indhold

Mindful Self-Compassion er et empirisk funderet og internationalt anerkendt program. Self-Compassion trænes og opøves som emotionel ressource, der giver styrke og robusthed både i forholdet til sig selv og til andre. Megen forskning viser, at selvmedfølelse i særlig grad er brugbart for professionelle der

arbejder indenfor sundhedsfag og omsorgssektoren, idet det giver en oplevelse af markant større arbejdstilfredshed, og kan være med til at reducere stress og forebygge udbrændthed.

Undervisningsform

Undervisningen foregår ved en kombination af teoretiske oplæg, dialog i større og mindre grupper, øvelser og guidede meditationer. Der er ikke tale om individuel rådgivning eller supervision, og deltagerne skal være indstillede på i et vist omfang at udveksle oplevelser og erfaringer fra undervisningen med de andre deltagere.

Lokation

Sankt Knudsvej 36, 2 sal, 1903 Frederiksberg C

Dato & tidsrum

Datoer: Den 2.4, 9.4, 23.4, 30.4, 7.5, 21.5, 28.5, 4.6 og 11.6 – 2025

Tidspunkt: Den 2.4, 7.5 samt d.11.6, ligger undervisningen kl. 18.30 – 21.30. De øvrige datoer er det kl. 18.30 – 21.00

Pris

Kr. 6800,00.

I denne pris indgår 24 timers MSC-undervisning samt kursusmateriale.

Underviser

Aut. psykolog, specialist og forfatter Nina Werner.

Jeg er uddannet og certificeret ved CMSC, Center for Mindful Self-Compassion i USA, og har gennem mange år undervist psykologer, læger samt private i Self-Compassion, ligesom jeg har en lang klinisk erfaring med inddragelse af Compassion teorier og metoder i terapeutisk arbejde med klienter.

For mere viden om mine kompetencer, se venligst min hjemmeside.

Da selvmedfølelse er noget af det bedste, jeg er stødt på professionelt såvel som personligt i mine 22 år som psykolog, har jeg skrevet bogen *Fra selvkritik til self compassion* (2020, Klim).

Tilmelding

Du tilmelder dig ved at sende en mail til: nina@psykologerne.dk, og din deltagelse er sikret ved betaling på: 2280 6874777798.

Oplys venligst: Navn, arbejdsplads, faktureringsoplysninger herunder EAN el. CVR.



Nina Werner
Autoriseret psykolog
Tlf.: +45 60 14 89 51
Email: nina@psykologerne.dk
psykolog@nina-werner.dk
<https://psykologerne.dk/psykolog/nina-werner/>