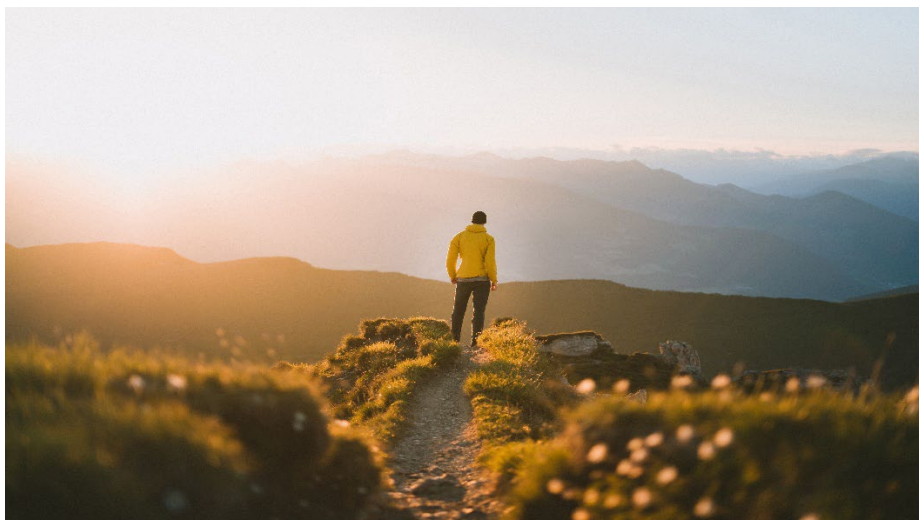




Denne uddannelse har et gennemgående fokus på medarbejderens egen trivsel, selvindsigt og psykologiske tryghed. Du arbejder med at forstå dine egne reaktionsmønstre, følelser og grænser, så du bedre kan bevare ro, overblik og faglighed – også når arbejdet bliver krævende.

Med afsæt i compassion som tilgang får du viden om centrale begreber som empati, lidelse, opmærksomhed og de følelsesregulerende systemer. Du lærer, hvordan denne viden kan omsættes til konkrete handlinger i hverdagen, så du både kan støtte andre og samtidig passe på dig selv.

Forløbet kombinerer teori med praktiske øvelser og giver dig redskaber til at:

- arbejde aktivt med egen trivsel og self-compassion
- blive bevidst om og regulere egne følelsesmæssige reaktioner
- møde andre med ro, forståelse og tydelighed
- skabe trygge og tillidsfulde relationer
- håndtere belastende situationer uden at miste overblik

Når du styrker din egen stabilitet og omsorg for dig selv, bliver du samtidig bedre rustet til at skabe psykologisk tryghed og gode relationer i arbejdet med andre mennesker. Forløbet bidrager til øget faglig robusthed, bedre samarbejde og større trivsel i hverdagen.

DET PRAKTISKE

Uddannelse

22355 Compassion;
Egenomsorg i omsorgs- og relationsarb.

Datoer for afholdelse

D. 7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2
og 11/2 – alle dage fra kl.
16.30-20.15

Afholdelsessted

FOA Nordjylland,
Rendburggade 6, 9000
Aalborg

Tilmelding

[Compassion -
egenomsorg i
omsorgsarbejdet](#)

Målgruppe

Mennesker der arbejder
med mennesker

Kontakt

Hvis du vil vide mere:
Christina Panduro
chho@sosunord.dk
Tlf: 31 64 74 18

