

Compassion - Egenomsorg i omsorgs- og relationsarbejde

Startdato: Torsdag den 4. februar 2027 | Tilmelding: www.voksenuddannelse.dk
Tilmelding inden den 10.december 2026

Styrk din trivsel og arbejdsglæde gennem compassion

På kurset får du konkrete redskaber til at møde både andre og dig selv med større nærvær, omsorg og forståelse. Du lærer at håndtere udfordrende situationer, styrke dine relationer og skabe mere balance i arbejdslivet.

Du får redskaber til at:

- Øge trivsel og arbejdsglæde
- Håndtere svære situationer professionelt
- Styrke relationen til borgere, børn, unge, voksne og ældre
- Møde andre med større empati og nærvær
- Forebygge belastning gennem egenomsorg og self-compassion
- Forstå egne reaktionsmønstre og følelser
- Skabe bedre samarbejde med kolleger og pårørende

Undervisningssted
FOA Nordjyllands lokaler i Thisted.
Sydhavnsvej 13,
7700 Thisted

Kviknummer
787409amrt2781

Dato for afholdelse
4/2-27, 11/2-27, 25/2-27, 4/3-27, 11/3-27, 18/3-27

Tidsrum
Kl.16.30 - 20.15

For dig, der arbejder med mennesker
Faglært eller ufaglært inden for social-, sundheds- eller pædagogområdet og ønsker mere trivsel og arbejdsglæde i hverdagen.

Vil du vide mere?

Kontakt os for en uforpligtende snak om kurset og tilmelding - vi står klar til at hjælpe dig.

Kursussekretær | Kate Jespersen | Tlf: 8912 4404