

# Compassion; Egenomsorg i omsorgs- og relationsarbejdet

Faktablad: 22355

Med uddannelsen styrker du dine kompetencer i at anvende compassion som tilgang, metode og begreb i det relationelle arbejde med mennesker.

Du lærer at anvende compassion til at identificere og håndtere både andres og egen lidelse i omsorgs- og relationsarbejdet.

Når du udøver omsorg for andre, der oplever svære udfordringer, sygdom og modgang, stiller det høje følelsesmæssige krav til dig som medarbejder.

Compassion handler om at kunne give plads til egne og andres udfordringer og reaktioner, samt at kunne skabe en bevidsthed om den compassion, der opstår når man får en følelse af omsorg overfor andre eller overfor sig selv, når man møder lidelse.

Undervisningen veksler mellem teori og praktiske øvelser, hvor du får konkrete redskaber til at øge compassion for andre, og for dig selv, så du undgår omsorgstræthed eller at blive udbrændt.

## Efter uddannelsen kan du:

- Bruge de grundlæggende principper inden for compassion-begrebet, såsom de tre følelsesregulerende systemer, taknemmelighed, empati, lidelse, opmærksomhed og mindfulness, i dit arbejde.
- Skabe bevidsthed om og analysere dine egne reaktionsmønstre, når du står i udfordrende situationer i arbejdet med andre mennesker.
- Benytte redskaber til at identificere og håndtere andres og egen lidelse i omsorgs- og relationsarbejdet.
- Udføre praktiske øvelser i compassion for at øge compassion for dig selv og andre, på baggrund af viden om hjernens udvikling.
- Benytte redskaber og øvelser til at arbejde med omsorg for dig selv, herunder self-compassion.
- Anvende din forståelse for compassion i mødet med andre mennesker, herunder lave perspektivkifte og identificere egen rolle og følelser.

## Tilmelding og yderligere information

For yderligere oplysninger kontakt vores kursuskordinator:  
Elisabeth Rose Kobberøe tlf: 87412610, mail: erk@sosuoj.dk.

Du eller din arbejdsgiver tilmelder dig uddannelsen via vores hjemmeside.

Se aktuelle datoer og steder vi afholder uddannelsen på [www.sosuoj.dk](http://www.sosuoj.dk).



Scan her



## Målgruppe

Uddannelsen er for faglærte og ufaglærte medarbejdere, der arbejder med børn, unge, voksne og ældre inden for sundhedsfagligt og/eller pædagogisk arbejde.

## Økonomi

Uddannelsen er gratis for deltagere, der tilhører AMU-målgruppen, dvs. uddannelse til og med faglært niveau.

Der kan søges VEU-godtgørelse efter gældende regler.

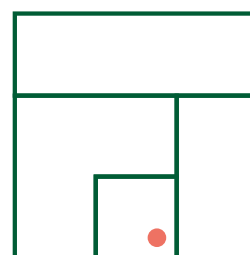
## Varighed

**Antal dage:** 3

**Daglig undervisningstid:**

kl. 8.00 - 15.24

Uddannelsen kan også tages som et aftenforløb fordelt på 6 aftener.



**SOSU**  
Østjylland