



Compassion Cultivation Training (CCT™)

- Et træningsprogram, som forebygger stress, angst og udbændthed

Center for Mental Robusthed udbyder et nyt uddannelsesprogram, Compassion Cultivation Training (CCT™), som styrker robusthed og forebygger stress, angst og udbændthed. Velliv Foreningen har støttet projektet fordi det kan øge danskeres mentale helbred. Det er derfor gratis at deltage.

Målgruppen for uddannelsen er personer, der møder høje krav og forventninger fra borgere, stor følelsesmæssig belastning i arbejdet, mange forandringer samt øgede krav om fleksibilitet og effektivitet. Høje følelsesmæssige krav i arbejdet har alvorlige konsekvenser for helbredet og kan føre til søvnproblemer, stress, depression, angst og udbændthed - med stor betydning ikke blot for den enkelte medarbejder, men også for kerneopgaven som skal løses i kontakten med borgerne.

Træningsprogrammet CCT™ er forskningsbaseret og udviklet på Stanford University. Center for Mental Robusthed har tilpasset programmet til danske forhold.

HVAD ER COMPASSION TRÆNING?

Compassion Cultivation Training (CCT™) er et otte-ugers uddannelsesprogram som styrker robusthed og modvirker risikoen for stress og udbændthed. CCT™ omfatter mindfulness og compassion meditationer, anvendt psykologi og hjerneforskning med praksisnære metoder til træning i hverdagen.

Programmet indeholder ét undervisningsmodul á 2 timer hver uge i 8 uger. Undervisningen er gruppebaseret og består af en vekselvirkning mellem teoretisk viden, refleksioner, diskussion og praksisnære øvelser samt guidede meditationer. Forløbet inddrager aktivt deltagerens egne erfaringer.

Efter hver undervisningsgang får deltagerne en lille hjemmeopgave, herunder ugens guidede meditation på digital lydfil, som afprøves så vidt muligt hver dag indtil næste uges undervisning.

UDBYTTE AF COMPASSION TRÆNING

Med systematisk træning af compassion, trænes evnen til at håndtere stress og udfordringer på en mere hensigtsmæssig måde. Forskning viser, at

- Compassion modvirker udbændthed og oplevet følelsesmæssigt pres
- Compassion styrker din mentale robusthed og hjælper dig med at opretholde en bedre balance i en travl hverdag
- Compassion modvirker selvkritik og bekymring
- Compassion styrker din evne til at være mere rolig og imødekommende i interaktionen med borgere





MODULERNE I DET 8 UGERS UDDANNELSESPROGRAM

Uge 1 "Et roligt sind og evnen til at være opmærksom"

Intro til kontemplativ- og meditativ praksis samt hvad er compassion og hvorfor det er vigtigt

Uge 2 "Kærlig-venlighed for en elsket person"

Træning: Intentionel mental fremkaldelse af naturlige følelser af kærlighed og compassion

Uge 3 "Compassion for dig selv"

Træning: At lære at føle og udvise compassion overfor sig selv

Uge 4 "Kærlig-venlighed overfor sig selv"

Træning: At lære at værdsætte kvaliteter hos sig selv

Uge 5 "Almen menneskelighed og værdsættelse af andre"

Træning: Forståelse af almen menneskelighed og værdsættelse af andres bidrag

Uge 6 "Kultivering af compassion for andre"

Træning: Compassion for andre, både de nære og de perifere

Uge 7 "Aktiv compassion"

Træning: Aktiv compassion i hverdagen

Uge 8 "Integration af daglig praksis"

Træning: Integration af daglig compassion meditationspraksis og mindfulness øvelser

DATOER FOR UNDERVISNING

Hold 1:	Morgenhold	2/3, 9/3, 17/3, 23/3, 30/3, 6/4, 14/4, 21/4
Hold 2:	Eftermiddagshold	2/3, 9/3, 17/3, 23/3, 30/3, 6/4, 14/4, 21/4
Hold 3:	Morgenhold	6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 2/4, 8/4, 15/4, 22/4
Hold 4:	Eftermiddagshold	6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 2/4, 8/4, 15/4, 22/4
Hold 5:	Morgenhold	4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 2/6, 8/6, 15/6, 22/6
Hold 6:	Eftermiddagshold	4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 2/6, 8/6, 15/6, 22/6

STED

Undervisningen foregår i Center for Mental Robusthed, Højbro Plads 6, 1. sal. Der er også mulighed for at afholde undervisningen på arbejdspladsen. Det forudsætter at der deltager 20 personer.

UNDERVISER

Ida Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, certificeret CCT™ instruktør fra Compassion Institute, Stanford University, og chefkonsulent i Center for Mental Robusthed. Ida arbejder med undervisning og udvikling af psyko-edukative programmer. Hun er specialiseret i udvikling af mentalt robuste medarbejdere og ledere, med særligt fokus træning af bæredygtig empati og på de dilemmaer som opstår i samspil mellem mennesker og teknologi, always-on problematikker og grænseløshed i arbejdslivet. Ida har mediteret regelmæssigt i mere end 12 år og har gennemført adskillige retræter i Nepal samt meditationskurser i Europa.