



## Træn din compassion – infomøde

18. januar 2021 kl.17-18  
i Center for Mental Robusthed

Til mødet vil du blive introduceret til den nyeste forskning indenfor compassion bl.a. fra Center for Compassion and Altruism Research and Education, Stanford University, samt det otte ugers compassion træningsprogram CCT® – og du vil få mulighed for at få svar på dine spørgsmål vedr. programmet. Hold 12 starter 1. marts 2021. Du får desuden en smagsprøve på, hvad Compassion Cultivation Training (CCT®) er. Det er gratis at deltage, men tilmelding via hjemmesiden er nødvendig.

***“If you want others to be happy, practice compassion.  
If you want to be happy, practice compassion”***

**- Dalai Lama**

### FORDELE VED ØGET COMPASSION

Compassion er andet og mere end empati og medfølelse. Compassion er medfødt, men forskning viser, at compassion kan trænes og udvikles ved intentionel mentaltræning. Compassion som et element i vores mentale robusthed, er et nyere forskningsområde, og der er en række fordele ved øget compassion.

- Med mere compassion bliver vi mere ROLIGE, mere MODIGE og mere IMØDEKOMMENDE overfor andre, på en sund og bæredygtig måde
- Compassion MINDSKER UDKØRTHED og oplevet FØLELSESMÆSSIGT PRES
- Compassion styrker din mentale ROBUSTHED, og hjælper dig med at holde FOKUS og FØLELSESMÆSSIG BALANCE
- Compassion er også rettet mod dig selv (self-compassion) og medvirker til at BEGRÆNSE SELVKRITIK og BEKYMRING

## HVAD ER COMPASSION TRÆNING?

Compassion Cultivation Training (CCT®) er et otte-ugers forskningsbaseret uddannelsesprogram designet til at styrke din robusthed, din oplevelse af forbundethed med andre, og modvirke risikoen for "Empathetic Burnout". CCT® kombinerer mindfulness og compassion meditationer, psykologi, hjerneforskning og praksisnære metoder til kultivering af compassion i hverdagen. Programmet er udviklet af CCARE, Stanford Medical School.

## UNDERVISER

Ida Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, Senior CCT® Teacher fra Compassion Institute, Stanford University. Ud over at undervise i compassion er hun chefkonsulent i Center for Mental Robusthed, hvor hun arbejder med at udvikle psykoedukative programmer samt underviser i sundhedsfremmende og stressforebyggende interventioner.

## HVEM ER COMPASSION RELEVANT FOR?

Compassion træning er relevant for os alle, men særligt dig som leder, og for fagpersoner der arbejder med andre mennesker, herunder, psykologer, læger, sundhedspersonale, pædagoger og lærere.

## HVORFOR ER COMPASSION RELEVANT FOR DIG SOM LEDER?

Med øget compassion bliver du bedre til at holde FOKUS, bevare RO og OVERBLIK, samt skabe PSYKOLOGISK TRYGHED blandt dine medarbejdere, hvilket i stigende grad er nødvendige ledelseskompetencer i et komplekst arbejdsliv. Du kan styrke dit personlige lederskab ved at arbejde struktureret med din compassion og robusthed. Compassion er en relationel kompetence der indvirker på din evne til gensidig forståelse og evnen til at opbygge samarbejdsrelationer. Nyeste forskning viser, at øget robusthed og compassion er forbundet med REDUCERET STRESS, øget FOKUS og OPMÆRKSOMHED, højere grad af PSYKOLOGISK FLEKSIBILITET, NYSGERRIGHED og KREATIVITET, mere SELVREFLEKTION og OPTIMISME. Compassion øger din kapacitet til at rumme såvel egne som andres følelser, og styrker din HANDLEKRAFT som leder. Compassion er altså noget, du kan og skal træne og kultivere, hvis du vil forebygge stress og sikre trivsel for dig selv og dine medarbejdere.

***"Compassion er nøglen til at opnå succes  
- for dig selv, for dine medarbejdere og for din virksomhed"***

**- Jeff Weiner, CEO LinkedIn**

## HVORFOR ER COMPASSION RELEVANT FOR DIG DER ARBEJDER MED MENNESKER?

At arbejde med mennesker er både en kilde til oplevet mening og trivsel, men medfører samtidig en risiko for at udvikle relationstræthed eller udbrændthed. Som læge, psykolog, lærer eller pædagog er du i særlig risiko for at udvikle disse uhensigtsmæssige reaktioner som følge af langvarigt pres. Her hjælper træning af compassion dig så du bliver mere rolig og imødekommende overfor andre på en sund og bæredygtig måde. Compassion mindsker udkørthed og gør dig i stand til at håndtere følelsesmæssigt pres. Endvidere styrker compassion din robusthed, og hjælper dig med at holde fokus og følelsesmæssig balance. Når du retter compassion mod dig selv (self-compassion), medvirker det til at begrænse selvkritik og bekymring.