

MINDFULNESS-BASERET STRESSREDUKTION

Kursus for sundhedsprofessionelle, der arbejder med svært syge og døende samt deres pårørende



**Kære Sundhedsprofessionelle:
Læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter, SOSU-assisterter**

Til alle jer der arbejder med svært syge, døende og deres pårørende, og som ønsker at styrke evnen til at forblive nærværende og medfølelse i vanskelige situationer, tilbyder Dansk Center For Mindfulness ved Aarhus Universitet et særligt tilrettelagt kursusforløb med udgangspunkt i forskning og erfaring på området.

Et mindfulness-compassion forløb er et udvidet kursus i MINDFULNESS-BASERET STRESSREDUKTION (MBSR) til sundhedsprofessionelle. MBSR er et videnskabeligt baseret kursusforløb, der er målrettet alle, der arbejder med svært syge og døende samt deres pårørende.

Kursusforløbet begynder med et 8 ugers MBSR forløb med mulighed for at træne og fordybe sig i mindfulnesspraksis, der retter sig mod sundhedsprofessionelles hverdag. Der er undervisning 3 timer om ugen i 8 uger plus en hel dag på 6 timer. I løbet af de 9 uger vil der være forslag til træning hjemme i de øvelser, som præsenteres på kurset.

Kursusforløbet følges op af kursusdage efter 3 og 6 måneder, hvor der sættes særligt fokus på praksis/øvelser, hverdagen samt introduktion til ekstra compassion øvelser. Forløbet afsluttes med en afsluttende kursusdag et år efter start. Denne vil være fælles for forløbene i Århus og København og dermed give mulighed for networking.

Alle med interesse for kursusforløbet tilbydes informationsmøder online eller ved fysisk møde.

En række fyraftensmøder rundt i landet vil præsentere forskningsresultater og informere om forløbene.

Kurset er tilrettelagt på baggrund af forskningsprojektet "[Træning af nærvær og medfølelse blandt hospicemedarbejdere](#)", der er afholdt på fire hospicer i Danmark.

Resultaterne af projektet er lovende og er baggrunden for dette kursustilbud.

De vigtigste resultater er:

- nedsættelse af selvoplevet stress
- en forøget evne til at forblive nærværende i følelsesmæssigt vanskelige situationer
- større tilfredshed med arbejdet

Filmen [STÆRK RYG ÅBENT HJERTE](#) - træning af nærvær og medfølelse for hospicemedarbejdere, varighed 16 minutter, formidler en del af projektet.

FYRAFTENSMØDER

Vi udbyder fyraftensmøder. Hold øje med Dansk Center for Mindfulness kalender på www.mindfulness.au.dk

FAKTA

Dato og tidspunkt:

København start den 24 okt. til og med d. 12. dec., kl. 16-19.
Forlybelsesdag d. 2. dec., kl 10-16.

Aarhus start den 2. okt. til og med 4. dec., kl 10-13.
Forlybelsesdag d. 20. nov., kl 10-16.

Opfølgingsdage for Kbh og Århus: 11. marts 2024, 10. juni 2024 og 2. dec. 2024, kl 10-16.

Se hele mødeplanen på:

<https://events.au.dk/32111mbsrsp2023>

Varighed: 8 ugentlige mødegange á 3 timer, samt 1 heldags-session + 3 hele dage á 6 timer.

Sted: Aarhus og København.

Pris: 11.649 kr. inkl. moms.

Det er muligt at opdele betalingen i afdrag.

Deltagerantal: 20 deltagere.

Tilmeldingsfrist: En uge før første mødegang.