

Compassion - Egenomsorg i omsorgs- og relationsarb

Kort fortalt

Efter uddannelsen kan du anvende redskaber indenfor compassion som en metode ind i omsorgs- og relationsarbejdet. Uddannelsen giver dig mulighed for at afprøve konkrete øvelser som du kan anvende direkte i din egen arbejdsdag. Du vil lære at være mere opmærksom på din egen rolle og hvordan udfordringer påvirker dig i dit arbejdsliv.

Kontakt

ZBC
55788888

Fag: Compassion - Egenomsorg i omsorgs- og relationsarb

Fagnummer: 22355	**Varighed** 3 dage
AMU-pris:	**Uden for målgruppe:** DKK 2.387,45

Målgruppe: Målgruppen for uddannelsen er faglærte og ufaglærte medarbejdere, der varetager sundhedsfagligt og/eller pædagogisk arbejde med børn, unge, voksne og ældre. Medarbejderne kan eksempelvis være social- og sundhedshjælpere samt social- og sundhedsassistenter, pædagogiske assistenter, dagplejere, pædagogmedhjælpere, familieplejere, der eksempelvis arbejder på ældreområdet, dagtilbudsområdet eller specialområdet.Medarbejderne skal ønske at opnå mere trivsel og arbejdsglæde i deres arbejdsliv.

Kursuspris

AMU-målgruppe:
DKK 0,00

Ikke AMU-målgruppe, fremmøde:
DKK 2.387,45

Tilmelding

ZBC
Ahorn Allé 3-5
4100 Ringsted
Tlf: 5578 8888

Beskrivelse: Deltageren kan anvende compassion som tilgang, metode og begreb i det relationelle arbejde med mennesker. Herunder børn, unge, voksne, ældre, kollegaer eller pårørende.

Herunder kan deltageren:
beskrive grundlæggende principper inden for compassion begrebet, såsom de tre følelsesregulerende systemer, taknemmelighed, empati, lidelse, opmærksomhed, mindfulness m.fl. og forstå, hvordan principperne kan bruges i deres arbejde.
skabe en bevidsthed om og analysere egne reaktionsmønstre, når deltageren står i udfordrende situationer i arbejdet med andre mennesker og samarbejdspartnere.
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 sig selv og andre, på baggrund af viden om hjernens udvikling.
benytte redskaber og øvelser til at arbejde med omsorg for sig selv, herunder self-compassion.
anvende sin forståelse for compassion i mødet med et andet menneske, herunder lave perspektivskifte, identificere egen rolle og følelser, og passe på sig selv.

ZBC
Ahorn Allé 3-5
4100 Ringsted
Tlf: 5578 8888