

# Compassion - en buffer mod stress



## Workshoppens indhold

Høje følelsesmæssige krav i arbejdet kan have alvorlige konsekvenser for helbredet og 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.

I et banebrydende projekt har Center for Mental Robusthed tilpasset uddannelsesprogrammet Compassion Cultivation Training (CCT) til danske forhold og undersøgt effekten som ny metode til at forebygge stress og udbændthed i jobs med høj følelsesmæssig belastning. 120 medarbejdere i jobs karakteriserede ved høje følelsesmæssige krav i arbejdet, bl.a. ansatte ved domstole, i omsorg-pleje sektoren, pædagogisk personale, sundhedspersonale og billetkontrollører deltog i uddannelsesprogrammet. CCT er et otte-ugers forskningsbaseret uddannelsesprogram, udviklet på Stanford University. CCT er gruppebaseret og indeholder undervisning i anvendt psykologi, meditation, mindfulness og compassion, samt praksisnære metoder til træning i hverdagen. CCT-programmet er velafprøvet under amerikanske forhold og andre steder i verden, mens metoden har været begrænset brugt i Danmark.

Med afsæt i en kort præsentation af resultaterne fra projektet, får deltagerne i udviklingsworkshoppens en oplevelsesbaseret mulighed for at afprøve delelementer af uddannelsesprogrammet gennem konkrete øvelser. Øvelserne inddrager aktivt deltagernes egne erfaringer.

Temaerne for øvelserne er

- Alt det vi deler – vores indbyrdes forbundethed og værdsættelse af andres bidrag
- Kærlig-venlighed mod andre – vores intention har betydning for vores gode kollegiale relationer
- Selv venlighed – hvordan man modvirker uhensigtsmæssig selvkritik

Udbyttet vil være inspiration til, hvordan man i praksis kan arbejde med delelementer af programmet i jobs med høje følelsesmæssige krav til den enkelte, hvad enten man er medarbejder, leder eller arbejdsmiljørepræsentant.

## Målgruppe

Medarbejdere, ledere og arbejdsmiljørepræsentanter der er nysgerrige på at afprøve nye metoder til at forebygge stress og udbændthed i jobs med høje følelsesmæssige belastninger.

## Om underviseren

Ida Rahbek-Hertz er cand.mag. i psykologi og kommunikation, Senior Compassion (CCT) Teacher fra Stanford University, og chefkonsulent i Center for Mental Robusthed. Ida arbejder med undervisning, udvikling af psyko-edukative programmer og vidensformidling – og er specialiseret i udvikling af mentalt robuste medarbejdere og ledere, med særligt fokus compassion og på dilemmaer som opstår i samspil mellem mennesker og teknologi, always-on problematikker, og grænseløshed i arbejdslivet. Tilgangen er forskningsbaseret og fokus er forebyggelse og sundhedsfremme.