



GRO

Glæde – Ro – Overskud

i

Omsorgsarbejde

Mennesker, der arbejder med andre mennesker, kan opleve det paradoks, at glæden og tilfredsstillelsen ved selve arbejdet, nærværet og de øjeblikke, hvor man virkelig oplever at gøre en forskel, bliver spist op af fornemmelsen af at være bagud, af at ens "præstationsbatteri" er brugt op, så man ender med at være i underskud af både omsorg for sig selv og omsorg for de mennesker, det er en ens kerneopgave at hjælpe.

Formål

Formålet med dette kursus er at give den enkelte deltager redskaber til at kunne foretage varige forandringer, der vil skabe et bedre samarbejde, mere arbejdsglæde, engagement og overskud. Trivsel er en forudsætning for et godt arbejdsmiljø og gode resultater og sikrer desuden lavere sygefravær og en højere effektivitet. Kurset kickstarter forandringsprocesser, der har en positiv effekt på hele arbejdspladsen og dermed også på de målgrupper, arbejdspladsen har fokus på.

Kurset vil skabe øget:

- Indre ro, stabilitet og handlingskompetence.
- Selvindsigt ift. egne adfærdsmønstre og åbenhed for at gå nye veje for at øge balance og trivsel.
- Selvomso og dermed mere overskud til relationsarbejde.
- Indblik i naturens potentiale i forhold til restitution og selvudvikling.
- Kendskab til hvordan mindfulness kan mindske stress og forbedre psykisk arbejdsmiljø.

Kurset består af 4 moduler:

1. Stresshåndtering

Oplæg:

Indblik i den seneste forskning omkring den mentale, psykiske og fysiologiske reaktion ved stress, og hvilke redskaber der sikrer optimal forebyggelse og håndtering af stress. Skærpet opmærksomhed omkring stress-signaler og en forbedret evne til at håndtere krav på arbejdet så overblik, balance og effektivitet bevares. Implementering af et bevidst og målrettet fokus omkring strategier, der skaber balance og energi og desuden underbygger de fagpersonlige værdier.

Refleksionsøvelser:

Kortlægning af nærende og tærende aktiviteter.

Opgave med fokus på ændring af adfærds- og tankemønstre, der akkumulerer stress.

Kendskab til bevidste planlægnings- og prioriteringsstrategier.

Kropslige øvelser:

Ressourcegivende øvelser, der øger kropsbevidsthed og regulerer kroppens niveau af stresshormoner.

Bindevævsøvelser, der genskaber balancen i nervesystemet og øger den mentale og fysiske kapacitet.

2. Naturterapi

Oplæg:

Hvordan man kan finde en vej til selvomsorg ved at opholde sig og spejle sig i naturen. Deltagerne vil få indsigt i, hvordan naturen kan virke helbredende og restituerende på både krop og psyke.

Refleksionsøvelser:

Kreative øvelser i naturen hvor deltagerne reflekterer over spørgsmål til ønskede forandringer og visualiserer svarene ved at skabe billeder af naturmaterialer.

Kropslige øvelser:

Mindful walking/vandring i stilhed i naturen med opmærksomhed rettet mod kropsfornemmelsen og sanserne.

Awareness-øvelser, guidede naturmeditationer med træning i nærvær i forhold til sansninger i naturen.

3. Mindfulness

Oplæg:

En introduktion til mindfulness og hvordan man praktiserer det, samt indblik i hvordan principperne i mindfulness kan medføre højere grad af metakognition, selvaccept og selvomsorg. Meditation styrker evnen til opmærksomhed og til at bevare roen i pressede situationer.

Refleksionsøvelser:

De 7 principper i mindfulness omsættes til konkret og brugbar indsigt for den enkelte igennem refleksionsøvelser omkring deltagerens egne livserfaringer.

Kropslige øvelser

Guidede meditationsøvelser på åndedrættet samt kropsscanning.

Mindful yoga.

4. Relationsarbejde

Oplæg:

At arbejde med andre mennesker kræver, at man formår at bevare en hensigtsmæssig grænsesætning, så man undgår projektioner, parallelprocesser, dårlig samvittighed og udbrændthed. Egenomsorg er en forudsætning for at kunne bevare overskuddet til omsorgen for andre, og en skelnen mellem personlig og professionel kommunikation og adfærd er en forudsætning for at bevare den fagpersonlige balance, og kunne indgå i et konstruktivt relationsarbejde.

Refleksionsøvelser:

Kommunikative øvelser, der sikrer en anerkendende, ligeværdig dialog.

Kendskab til det professionelle mindset, der skaber et fundament for fagpersonlig stabilitet.

Kropslige øvelser:

Grænseøvelser med fokus på fagpersonlige grænser og egenomsorg.

Grounding-øvelser der skaber indre balance og styrke.

Faciliteter:

Vi tilbyder, at kurset afholdes i et de kursuscentre, vi samarbejder med, men kurset kan også foregå i kundens egne rammer.

Naturen er det bedste sted at oplade vores batterier, og en del af kurset vil derfor inddrage den nærliggende natur.

Varighed:

Kursets varighed og eventuelle opfølgning aftales med den enkelte arbejdsplads, lige som vægtningen af de enkelte moduler kan tilpasses den enkelte arbejdsplads behov. Kurset afholdes dog som minimum over to dage.

Undervisningsform:

Undervisningen vil være deltagerinvolverende, og der vil være en vekselvirkning mellem teori, konkrete eksempler, refleksionsopgaver, dialog, fysiske øvelser og aktiviteter i naturen.

Kursusmateriale:

Kursusdeltagerne får adgang til flere siders inspirerende online værktøjer, kropslige og mentale øvelser såvel som lydfiler med guidede meditationer, der alle kan udføres hjemme.

Ring eller skriv for et uforpligtende møde.

Med venlig hilsen

Mette Turms



Hjemmeside: www.metteturms.dk

Mail: mette.turms@gmail.com

Mobil: 4058 3914

Eva Zelander



Hjemmeside: www.Qvercus.dk

Mail: eva@Qvercus.dk

Mobil 4091 3715

Kurset afholdes af to konsulenter med en langvarig og bred baggrund indenfor rådgivning og konsulentvirksomhed.



Mette Turms

Jeg er uddannet: Organisk psykoterapeut (MPF) samt *stress release* terapeut, stress-coach, traumeterapeut, tankefeltterapeut, parterapeut og mindfulnessinstruktør.

Jeg har 35 års erhvervs erfaring i forhold til at arbejde med forandringsprocesser som:

Psykoterapeut for private klienter/kommunalt henviste klienter, konsulent for kommuner, stressrådgiver i privat rådgivningsvirksomhed, vejleder for fysisk/psykisk syge, kursusleder for kommuner, HK og private virksomheder og kommunal institutionsleder.



Jeg tilbyder:

Konsulentbistand, undervisning og foredrag for kommuner, virksomheder og private.

Temaerne er: stress, mindfulness, kommunikation, samarbejde, smertehåndtering og personlig udvikling.

Terapi og coaching

Individuel samtaleterapi, kropsterapi, tankefeltterapi, stress release terapi, traumeterapi, parterapi samt gruppeterapi. Mine kernekompetencer er: stress, depression, angst, krise, mindreværd og parforhold.



Eva Zelander

Jeg er uddannet: Narrativ proceskonsulent og psykoterapeut (MPF), stresscoach og mindfulness-instruktør, landskabsarkitekt (cand. hort. arch.) og keramisk formgiver fra Skolen for brugskunst (Danmarks Designskole). Mine tre faglige spor: psyken, naturen og kreativiteten går op i en højre enhed i de kurser, jeg sammensætter.

Jeg har 20 års erhvervs erfaring i kommunal regi, herunder 10 år som intern proceskonsulent, stresscoach for kommunens ansatte og underviser i psykisk arbejdsmiljø og 5 år som mindfulness-instruktør og psykoterapeut i privat regi.

Min viden om naturens helbredende virkning, både i forhold til krop og psyke, er forskningsbaseret og ligger til grund for min bog *Mindfulness i naturen*: <http://qvercus.dk/bogen/>



Jeg tilbyder:

Konsulentbistand, undervisning, foredrag og coaching til virksomheder og kommuner

Temaerne er: Stress, mindfulness, natur og naturterapi, kreativitet, personlig udvikling og formidling,

Terapi og coaching

Individuelle samtaler, naturterapi, gruppeterapi, narrativ terapi, vredeshåndtering.