

# Kursus

## Mindful Self-Compassion



.....

Har du lyst til at være mere venlig og medfølelse over for dig selv

.....

### **Mindful Self-compassion - hvad er det**

Har du en stomi eller er pårørende til et menneske med stomi, så kan jeg tilbyde dig et 8 ugers kursus i Mindful Self-Compassion. Det er et 8 ugers kursus baseret på forskning. Gennem øvelser erfarer du, hvordan du kan støtte, berolige og holde af dig selv, også når det bliver svært.

### **Mindful Self-compassion kan læres af alle**

Det er en modig indstilling, hvor alle tør møde eget ubehag, selvkritik og udfordrende følelser med sig selv og rumme det svære. Når mennesker, vi virkelig holder af, har det svært, har vi ofte relativt nemt ved at give dem omsorg, støtte og hjælp – vi har medfølelse med dem. I Mindful Self-Compassion forsøger vi at møde os selv på den samme måde, som vi ville møde vores bedste ven.

Det handler ikke om at være egoistisk eller have selvmedlidenhed, når du er venlig mod dig selv – det handler om at se dig selv i et andet lys og komme tættere på dig selv. Forskning viser at kurset:

- styrker vores mentale og fysiske sundhed
- øger tilfredsheden med ens liv på trods af udfordringer
- styrker relationerne til andre
- betyder at man kan opleve mindre stress, angst og depression

## Praktisk information

### **Hvornår**

Fredage i januar og fredag i februar.

Alle dage mellem kl. 9:30 og kl. 12:15

- 10. januar - 7. februar
- 17. januar - 14. februar
- 24. januar - 21. februar
- 31. januar - 28. februar

**Hvor** - Lille Kongevej 304, 3480 Fredensborg hvor Dansac Fabrikken holder til

**Tilmelding** - Har du lyst og mulighed for at deltage, kan du kontakte mig på mobil: +4520730850 eller mail: [anne.marie.frandsen@hollister.com](mailto:anne.marie.frandsen@hollister.com)

- Der kan max være 12 deltagere på holdet
- Optagelse på kurset sker efter et telefon interview

**Kurset er gratis** – Du forpligter dig til at deltage minimum 6 ud 9 gange

#### **Hvem er jeg?**

Mit navn er Anne Marie Luther Frandsen

Jeg er stomisyegeplejerske og mindfulness instruktør  
- ansat i Dansac & Hollister

Min medinstruktør under kurset hedder Anne-Sophie Bernstorff

