

INTRODUKTION TIL COMPASSION CULTIVATION TRAINING[©] LÆRERUDDANNELSEN



AARHUS UNIVERSITET

Dansk Center for Mindfulness

INTRODUKTION TIL COMPASSION OG COMPASSION-TRÆNING®

Compassion og compassion-træning er et stadigt voksende interesseområde blandt andet i medicin, sygepleje, psykologi, psykoterapi og ledelse. Det er ofte defineret som den følelse, der opstår, når vi ser en, som lider, og vi føler os motiveret til at hjælpe.

Compassion har fundet sin vej ind i ledelse, og nogle af de mest succesfulde virksomheder i verden betegner nu sig selv som såkaldte compassionate organisationer. En compassionate organisation støtter og fordrer compassionate adfærd primært gennem dets ansatte og klienter ved at anerkende, at følelser, kommunikation og relationer er et integral del af vores eksistens – frem for noget som forvrænger eller tager væk fra det.

Forskning viser, hvorledes simple handlinger af venlighed på arbejdspladsen kan øge medarbejderfastholdelse, forpligtelse til virksomheden og endda øge bundlinjen.

Det er essentielt for ledere, at de udviser autenticitet, empati og compassion for alle medarbejdere. På samme måde er det lige så vigtigt for sundhedspersonale, psykologer og lærere at indgå i compassionate relationer med patienter, klienter og studerende, hvor fokus er på at styrke individerne frem for at forsøge at fikse dem. Dette er, hvad compassion lærer os: ikke kun at anerkende lidelse i os selv og andre, men også at støtte og opdyrke compassion for det gode i os selv og andre.

Dansk Center for Mindfulness

I april 2020 bliver Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, de første i Nordeuropa til at tilbyde en læreruddannelse i Compassion Cultivation Training® (CCT™) i samarbejde med Compassion Institute™, USA. Læreruddannelsen er for dig, som ønsker at arbejde professionelt med CCT. Det kan være, at du er leder, sundhedsprofessionel, arbejder i HR eller som coach. På de følgende sider kan du læse mere om, hvad compassion er og hvad, kurset i Compassion Cultivation Training (CCT) indebærer. Hvis du har nogle spørgsmål, er du mere end velkommen til at skrive til os på CCTTE2020@clin.au.dk



FØR DU TILMELDER DIG CCT LÆRERUDDANNELSEN

Før du kan optages på CCT Læreruddannelsen, skal du have gennemført et 8-ugers forløb i Compassion Cultivation Training (CCT). Et kursus, der videnskabeligt har bevist at øge vores evne til at regulere svære emotioner og acceptere lidelse i os selv og andre. Det 8-ugers program inkluderer træning i compassion for din egen lidelse såvel som for andre (herunder folk, du har kær, fremmede, besværlige personer og alle levende væsener). Selvom fundamentet af compassion-træning beror på mindfulness (at være opmærksom på det nuværende øjeblik uden fordømmelse), er fokus i compassion-træning at bemærke og være opmærksom på lidelse – hvorigennem man bliver motiveret til at lindre den lidelse.

Compassion Cultivation Training (CCT) kombinerer traditionelle kontemplative praksisser med nutidens psykologi og videnskabelig forskning med henblik på at hjælpe dig leve et mere compassionate liv. Kurset er udviklet i 2009 ved Stanford University, Medical School af eksperter i kontemplative studier, psykologi, neurovidenskab og pædagogik. Kurset er underbygget af forskning, som viser, at kultivering af compassion opbygger mentale vaner, som over tid øger personlig velvære, resiliens og meningsfulde forbindelser til mennesker - selv under udfordrende omstændigheder.

Når du tager CCT læreruddannelsen lærer du at undervise andre i dette strukturerede og forskningsunderbyggede program. Du kan undervise de klienter, du allerede arbejder med som psykolog eller sundhedsprofessionel, dine studerende, ansatte eller medarbejdere.

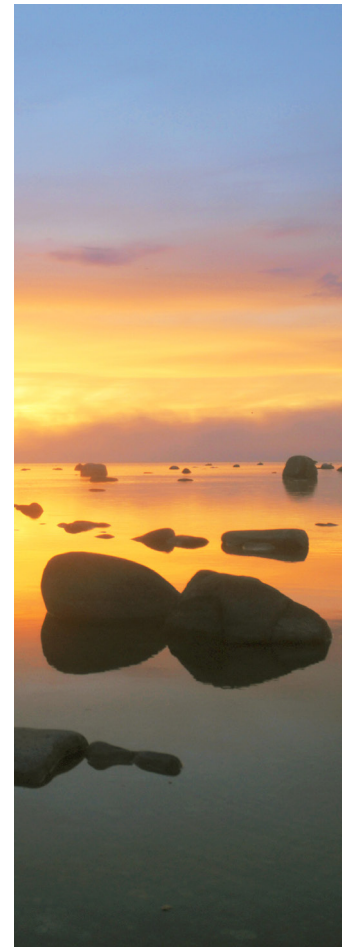
TRÆNING TIL AT UNDERVISE CCT

CCT Læreruddannelsen er for alle, som ønsker at arbejde professionelt med compassion og implementere compassion i deres arbejde med andre, så som patienter, omsorgsgivere, ansatte og kollegaer. CCT bliver i stigende grad anvendt af ledere og sundhedsprofessionelle. Nedenfor har vi fremhævet, hvad du kan forvente ved at blive CCT-lærer.

Som en lærer af Compassion Cultivation Training vil du:

- Være i stand til at undervise et forskningsunderbygget, struktureret og manualiseret 8-ugers program fra Stanford University, Medical School – for forskellige demografier og målgrupper.
- Få en robust og nuanceret forståelse af filosofien bag og forskningen i compassion.
- Fordybe din formelle og uformelle daglige meditationspraksis i blandt andet compassion, mindfulness, loving-kindness og kontemplativ inquiry.
- Kunne undervise programmet i din egen organisation til ansatte, patienter eller omsorgsgivere.
- Få værktøjer til at transformere din egen organisation til en mere compassionate arbejdsplads. Studier viser, at på sådanne arbejdspladser har medarbejdere mindre stress og højere jobtilfredshed. Desuden inviterer compassion på arbejdspladsen til mere loyalitet, dedikation og medarbejderengagement.
- Som leder kan du udvikle dine evner til at lede med compassion og navigere bedre i din organisation.
- Lære redskaber til at reducere stress og udbrændthed i din organisation.
- Coache med compassion – frem for at prøve at fikse andre.
- Starte på en transformationel rejse, der potentielt kan have positive effekter på dine relationer, familie, arbejdsplads og lokalsamfund.
- Opdyrke et frygtløst compassionate hjerte, der er i stand til at møde udfordringer og lidelse med mere resiliens og ro.

Efter fuldførelse af det akademiske program, supervision og praktikum vil du være i stand til at ansøge om international certifikation fra Compassion Institute, USA og Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet.



“At blive CCT-lærer har transformeret alle aspekter mit liv! Det har været en hellig rejse for mig selv. Det har tilladt mig at skabe et liv bestående af det mest vigtige arbejde: at påminde folk om kraften af compassion og deres eget gode hjerte. Jeg startede min rejse i mit hjemland Colombia for 5 år siden; det var ret revolutionært og ensomt, men nu er folk mere og mere bekendte og bevidste om det dybtliggende behov for visdom, mindfulness og compassion i disse udfordrende tider.”

Maria Paula Jimenez,
Seniorlærer og CCT Lærer-
underviser, Colombia

HVAD VIL DU FÅ UD AF CCT-KURSET?

Selvom alle har deres egen unikke oplevelse, viser forskning, at CCT-kurset kan lede til øget glæde, sindsro, accept af følelser, selvaccept, jobtilfredshed, selvomsorgsadfærd, compassion for sig selv og andre og åbenhed for at modtage compassion fra andre. Derudover er det også forbundet med nedsat bekymring, angst, vrede, sindsvandring og undertrykkelse af følelser. Forskningen gør det klart, at compassion træning kan forbedre og vedligeholde mental og fysisk velvære.

Trods, at alle vil have deres egen særskilte oplevelse, understreger forskningen at CCT kan lede til:

- Glæde
- Sindsro
- Accept af følelser som de opleves
- Selvaccept
- Jobtilfredshed
- Selvomsorgsadfærd
- Compassion for sig selv og andre
- Åbenhed for at modtage compassion fra andre
- Interpersonal and social relationships.

“At undervise CCT er en berigende og inspirerende oplevelse i den fantastiske og sammensatte befolkning i Cape Town. Jeg er taknemmelig for alle de, som bidrager så meningsfuldt med at udbrede compassion-uddannelsen, og som har modet til at dele svære emner i undervisningen samtidig med at respektfuld, nysgerrig og compassionate rum for os alle. Som underviser og coach, føler jeg mig forpligtet til at undervise og praktisere kultiveringen af compassion i samfundet og fordybe min egen praksis igennem processen. Der er behov for compassion og venlighed, og jeg er spændt på at se, hvorledes arbejdet vil udfolde sig i Sydafrika.”

Merlene Nieuwoudt, CCT Underviser, Sydafrika

HVEM KAN ANSØGE?

Vi opfordrer alle uanset baggrund, perspektiver og målsætninger at ansøge, så længe, du er passioneret for at bringe compassion-træning ind i nye kontekster og grupper af mennesker. Selvom der ikke er nogle formelle uddannelsesmæssige krav, skal ansøgere have gennemført et 8-ugers CCT-kursus og være forberedt på at vedligeholde en daglig compassion-meditationspraksis. Der vil indgå kursusarbejde i psykologi, neurofysiologi, filosofi og uddannelsesteori på universitetsniveau.

Som ansøger skal du kunne demonstrere:

- Entusiasme for indholdet i CCT
- Intention om at undervise det 8-ugers CCT-kursus på vedvarende vis
- Forbindelse til en specifik gruppe af personer/befolkning, hvor du har en intention om at undervise CCT
- Nysgerrighed og interesse i at lære
- Gode evner til at lytte, kommunikere og facilitere
- Personlig erfaring med meditationspraksis
- Villighed til at arbejde med dig selv

Inden start skal du have gennemført et 8-ugers CCT-kursus. Du kan finde et 8-ugers CCT-kursus udbudt af Dansk Center for Mindfulness her. ([link: https://mindfulness.au.dk/en/courses-and-retreats/eight-week-course-in-cct/](https://mindfulness.au.dk/en/courses-and-retreats/eight-week-course-in-cct/))

Du kan også tage et onlinekursus igennem Compassion Institute, USA www.compassioninstitute.com



PRAKTISK INFORMATION

CCT-læreruddannelsen tager omkring 8 måneder at gennemføre og er en kombination af online-fag, supervision og retreats. Efter uddannelsen kan du ansøge om dit praktikum. Når du har bestået dit praktikum, er det muligt at ansøge om international certificering som CCT-lærer.

CCT-læreruddannelsen tilbydes i samarbejde med vores partnere ved Compassion Institute, USA. og du vil få en uddannelse af højeste internationale standarder.

Vil du have et mere specifikt indblik i programmet, kan du finde et fuldt overblik over indholdet her: <https://mindfulness.au.dk/en/teacher-training/compassion-cultivation-training-cct-teacher-education/overview-of-contents-and-dates/>

Efter succesfuld gennemførelse af det fulde pensum, vil du kunne undervise det 8-ugers CCT-kursus i dit udvalgte gruppe med (online)mentoring fra en af underviserne. Denne del udgør det superviserede undervisningspraktikum.

Du har op til et år til at gennemføre denne del. Deltagelse i dette praktikum garanterer ikke din endelige certificering. Vi vil dog gøre alt for at støtte dig i dit praktikum, så du kan blive certificeret CCT-lærer.

Efter gennemførelse af praktikum kan du ansøge om international certificering fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet og Compassion Institute, USA. Certificering indebærer en licens til CCT-materialer og et årligt medlemskab til Compassion Institute for videreuddannelse.

“At undervise CCT er en af de bedste måder hvorpå, jeg kan afstemme mit hjertes dybeste aspirationer og intentioner til at udbrede velvære og helbredelse i verdenen. At opdyrke og være vidne til den transformative vækst CCT-deltagere oplever er rendyrket glæde!”

Susan Knier,
CCT-lærer, USA



ANSØG

CCT-læreruddannelsen accepterer ansøgninger løbende. Du vil modtage en notifikation om optagelse inden for 14 arbejdsdage. **Deadline for ansøgning er 28. februar, 2020.**

Klik her for at se hvad din ansøgning skal indeholde: <https://mindfulness.au.dk/en/teacher-training/compassion-cultivation-training-cct-teacher-education/application-and-cost/>

PRIS:

Ansøgningsgebyr:	650,00 kr.
Uddannelse:	81.250,00 kr. inkl. moms
Mad og ophold ved introduktionsretreat	3.870 kr. inkl. moms (Marienlyst Strandhotel, Helsingør)
Mad og ophold ved det endelige retreat:	5.480 kr. inkl. moms (Marienlyst Strandhotel, Helsingør)
Praktikumgebyr:	8.375,00 kr. inkl. moms
Certificeringsgebyr:	2.095,00 kr. inkl. moms