

# COMPASSION

---

# UDDANNELSE

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS



AARHUS  
UNIVERSITET

---

# 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 organizations'. En compassionate organisation støtter og fordrer compassionate adfærd primært gennem dets ansatte og klienter ved at anerkende, at følelser, kommunikation og relationer er en stor del af vores eksistens.

Forskning viser, hvorledes simple handlinger af venlighed på arbejdspladsen kan øge medarbejderfastholdelsen, forpligtelse til virksomheden og endda få bundlinjen til at vokse. 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. Når sundhedsprofessionelle mister arbejdsglæden, fordi deres compassion bliver overdyngnet med administrative opgaver, som ikke har mennesket i fokus, er der stor sandsynlighed for, at de brænder ud. Når de ikke får taget hånd om alle de svære følelser,

de selv går med, grundet deres arbejde med mennesker som, lider enten fysisk eller psykisk, så er der sandsynlighed for at brænde ud. Gennem compassion-træningen lærer vi dette: 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 2021 bliver Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet de første, der kan tilbyde en universitetsuddannelse i compassion. Siden 2016 har vi forsket i compassion og afholdt kurser for private, pårørende, ledere og sundhedspersonale. Derfor er en uddannelse med henblik på at undervise i compassion nu endelig mulig ved Aarhus Universitet.

**Læreruddannelsen er for dig, som ønsker at arbejde professionelt med compassion. Uddannelsen er åben for alle med mulighed for specialisering inden for følgende områder:**

- **Pårørende**
- **Sundhedsprofessionelle**
- **Ledere**

På de følgende sider kan du læse mere om, hvad compassion er og hvad, uddannelsen indebærer. Hvis du har nogle spørgsmål, er du mere end velkommen til at skrive til os på [mindfulness@clin.au.dk](mailto:mindfulness@clin.au.dk).

---

# OM UDDANNELSEN

**Formålet med at uddanne både professionelle i sundhedssektoren, ledere og selvstændige er at bringe compassion ind i samfundet.**

## GRUNDUDDANNELSEN

Grunduddannelsen henvender sig til dig, som gerne vil have en dybere forståelse for compassion og hvordan, compassion kan trænes. Det kan være, at du allerede har en mindfulness-praksis og gerne vil bringe compassion-komponenten mere ind i din praksis og hverdag. Det er også muligt at starte direkte med fordybelse i compassion-forskning og -praksis.

## VIDEREGÅENDE UDDANNELSE

Den videregående uddannelse henvender sig til professionelle, som gerne vil implementere og undervise andre i det 8 ugers compassion-kursus på arbejdspladser, i organisationer eller institutioner. Uddannelsen henvender sig derfor til professionelle i f.eks. sundhedssektoren, ledere i offentlig eller privat regi og selvstændige. Det kan være dig, som er leder eller arbejder med HR, dig som sundhedsfaglig, eller dig, der som privatperson vil fordybe og formidle compassion. Både på arbejdspladser og i sundhedsvæsenet vinder compassion fremskridt i at skabe større trivsel, arbejdsglæde og mindre stress samt dybere bevidsthed om værdier og handlinger.

Vores uddannelse i compassion er en grundlig indføring i compassion: dens forskningsmæssige, psykologiske, etiske og filosofiske baggrund samt praktisk træning i at undervise i compassion med udgangspunkt i den forskning, der er på området.

## FORUDSÆTNINGER

Det er en forudsætning for optagelse, at du har gennemført et 8-ugers kursus enten compassion-kurset udviklet på Aarhus Universitet, Dansk Center for Mindfulness eller Compassion Cultivation Training (CCT), udviklet på Stanford University af Thupten Jinpa. At undervise i Compassion-kurset forudsætter, at du er indstillet på at arbejde med dig selv. Det er et stort ansvar, og det kræver en stor indsats at kunne møde både din egen og andres stress, smerte og sorg med venlighed og compassion.

Vi opfordrer ansøgere med forskellige baggrunde at søge ind på uddannelsen. Der er ingen formelle optagelseskrav, men du skal være forberedt på at have en daglig compassion-praksis og kunne læse opgaver på universitetsniveau i psykologi, filosofi, etik og pædagogik.

---

# TRÆNING I AT UNDERVISE COMPASSION

Uddannelsen er for alle, som ønsker at arbejde professionelt med compassion og implementere compassion i deres arbejde med andre. Compassion-træning bliver i stigende grad anvendt af ledere og sundhedsprofessionelle. Nedenfor har vi fremhævet, hvad du kan forvente ved at blive certificeret compassion-lærer til at undervise kurset i compassion. Som certificeret compassion-lærer vil du:

- Være i stand til at undervise et forskningsunderbygget, struktureret og manualiseret 8-ugers program fra Aarhus Universitet – 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 contemplative 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 få 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.

# HVORFOR EN UDDANNELSE I COMPASSION?

Uddannelsen giver dig:

- En indgående og nuanceret forståelse af forskningen, psykologien, filosofien og etikken bag compassion
- Praktiske og pædagogiske færdigheder til facilitering af compassion
- Værktøjer til at reducere stress
- Værktøjer til at styrke trivsel og arbejds-glæde
- Evner til at lede med compassion og navigere bedre i organisationen
- Værktøjer til at undervise i compassion-meditationer
- Mulighed for at forbedre dine relationer til familie, venner, kolleger, dig selv og verden
- Mulighed for at fordybe din evne til at give og modtage compassion
- Træning i at facilitere en gruppeproces, der skaber psykologisk tryghed og fordrer fremadrettet læring, udvikling og samarbejde

Under hele uddannelsen får du både teoretiske og praktiske værktøjer, og du modtager supervision. Efter grundforløbet kan du vælge at tage overbygningen, som afsluttes med et praktikumforløb, hvor du afprøver dine evner som underviser. Herefter kan du søge om certificering gennem Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet. Grunduddannelsen varer ca. 6 måneder og består af:

## **INTERNAT 1: ORGANISK GENNEMGANG**

Fordybelse af egen compassion-praksis samt erfaringsbaseret forståelse for samtlige

elementer i compassion-programmet. Herunder udforskning af de grundlæggende formelle compassion-øvelser og hvorledes, den direkte erfaring med disse øvelser relaterer sig til det at være underviser i Compassion. Dette modul bygger på praktisk træning, refleksion samt dialog og udveksling. Internat 1 strækker sig over 3 sammenhængende dage inkl. ophold med professionel træning fra morgen til aften. Der skal afsættes tid til daglig træning af compassion mellem hvert af uddannelsens moduler.

### **Live-online undervisningsmoduler:**

1. Compassion og psykologi
2. Compassion, etik og filosofi

### **Strukturen for de to live-onlinemoduler er:**

Gruppen mødes 2 sessioner a 2 timer live-online en gang om ugen gennem 8 uger. Der vil være en tekst til hver session, som starter med compassion-meditation på 30 minutter, et foredrag på 30 minutter og afsluttes med 60 minutters diskussion om emnet, så det bliver gjort relevant og praktisk anvendeligt i dagligdagen.

### **Supervision**

I grupper af fem mødes du online regelmæssigt hver 2. - 3. uge i 1 time med en mentor. I denne periode vil du i et støttende miljø udvikle og reflektere over din personlige compassion-meditationspraksis. Du vil være tilknyttet den samme supervisionsgruppe igennem hele uddannelsesforløbet. Supervision foregår online og kræver ikke fysisk tilstedeværelse.

### **INTERNAT 2: PÆDAGOGIK - HVORDAN UNDERVISER MAN I COMPASSION?**

På dette internat er fokus på træning i at undervise i compassion. Det teoretiske fundament for undervisningen er erfaringsbaseret læring og teori om gruppeprocesser. Der er fokus på egne mønstre for at lukke af for lidelse og compassion og hvordan, vi aktivt vælger compassion uden at synke ned i håbløshed eller fornægtelse. Internat 2 strækker sig over 3 sammenhængende dage inkl. ophold med professionel træning fra morgen til aften. Bemærk: Internat 2 er valgfrit, hvis du ikke ønsker at undervise i det 8 ugers compassion-kursus.

### **OVERBYGNING**

På den videregående uddannelse specialiserer du dig inden for ét af 3 kerneområder. Varighed 6-12 måneder. Hvert kerneområde består af 2 seminar dage, som er undervisning to dage i træk, 6 timer pr. dag, uden overnatning. Ud over seminar dagene er der supervision. Seminar dage på overbygningen fokuserer på den akademiske og kontemplative viden, der ligger til grund for den praktiske anvendelse af compassion. Herunder empirisk forskning i de forskellige temaer og deltagernes direkte erfaring med compassion-praksis.

### **OVERBYGNING 1: PÅRØRENDE (2 x 2 Seminar dage)**

Compassion-læreren som gerne vil arbejde med pårørende.

### **Temaer på de to seminar dage:**

- Kronisk sorg
- Empatisk lidelse
- Tilgivelse
- Accept

### **Supervision:**

I grupper af fem mødes du online hver 2. - 3. uge med en mentor. I denne periode vil du i et støttende miljø udvikle og reflektere over din personlige compassion-meditationspraksis. Du vil være tilknyttet den samme supervisionsgruppe igennem hele uddannelsesforløbet. Supervision foregår online og kræver ikke fysisk tilstedeværelse.

## **OVERBYGNING 2: SUNDHEDSPROFESSIONELLE (2 x 2 Seminardage)**

Compassion-læreren, som gerne vil arbejde med sundhedsprofessionelle.

### **Temaer på de to seminardage:**

- Arbejdsglæde
- Empatisk Lidelse
- Stress
- Perfektionisme

### **Supervision:**

I grupper af fem mødes du online hver 2. - 3. uge med en mentor. I denne periode vil du i et støttende miljø udvikle og reflektere over din personlige compassion-meditationspraksis. Du vil være tilknyttet den samme supervisionsgruppe igennem hele uddannelsesforløbet. Supervision foregår online og kræver ikke fysisk tilstedeværelse.

## **OVERBYGNING 3: LEDERE (2 x 2 Seminardage)**

Compassion-læreren som gerne vil arbejde med ledelse:

### **Temaer på de to seminardage:**

- Compassionate organisationer
- Relationskompetencer
- Soft skills
- Kommunikation

### **Supervision:**

I grupper af fem mødes du online hver 2. - 3. uge med en mentor. I denne periode vil du i et støttende miljø udvikle og reflektere over din personlige compassion-meditationspraksis.

Du vil være tilknyttet den samme supervisionsgruppe igennem hele uddannelsesforløbet. Supervision foregår online og kræver ikke fysisk tilstedeværelse.

## **PRAKTIKUM OG CERTIFICERING**

Efter endt uddannelse kan du undervise i det 8 ugers Compassion-kursus, hvor du selv står for at sætte kurset op, og hvor der gives ugentlig supervision på undervisningen af kurset. Baseret på godkendt praktikum bliver du certificeret til at undervise i det 8 ugers compassion-kursus.

## **DATOER**

Du kan se alle datoer og uddannelseselementer [her](#).

# PRISER

- Undervisning, hvis du kun vælger grunduddannelsen (112 timer): 40.320 kr inkl. moms
- Undervisning, grund- og videregående uddannelse (160 timer): 57.600 kr. inkl moms
- Omkostning for undervisning kan betales i forudbetalte rater, og det er derfor ikke nødvendigvis et krav, at man kan betale alle pengene på forhånd.
- Kost og logi ved introduktionsinternatretreat: 4.500 kr. inkl. moms (Marienlyst Strandhotel, Helsingør)
- Kost og logi ved afsluttende internatretreat: 4.500 kr. inkl. moms (Marienlyst Strandhotel, Helsingør)
- Pris for praktikum: 12.000 Dkk inkl. moms
- Certificeringsgebyr: 2095 Dkk inkl. moms
- 

## LEGATER

Der er et meget begrænset antal legater. De vil blive allokert efter behov. Trods at vi gerne ville være i stand til det, er det ikke muligt at give legater til alle kandidater med finansielle behov. Ansøgere bør være opmærksomme på at anmodning om legat potentielt kan reducere deres chance for optag til uddannelsen og kan vælge at blive betragtet som sædvanligt i tilfælde af, at vi ikke kan tilbyde et legat. Retreatomkostninger vil generelt ikke blive dækket af legater.



# ANSØGNING

Har du besluttet dig for, at søge ind på uddannelsen, kan du sende os en ansøgning. Din ansøgning skal indeholde:

1. Dine kontaktinformationer.
2. Information om, hvornår du har eller har planlagt at tage kursus i et Compassion- eller CCT-kursus.
3. To personlige refleksioner, som kan uploades, enten som tekst (minimum 1.500 ord) eller video (max. 4 minutter), hvor du:

a) Fortæller om din interesse i compassion, herunder hvorledes professionelle og/eller personlige oplevelser har vækket din interesse, samt hvilken målgruppe, du vil undervise og hvorfor.

b) Besvarer ét af følgende spørgsmål som minimum:

i. Beskriv et tidspunkt, hvor du modtog eller var modtager af compassion, og hvordan det har påvirket din forståelse af, hvad compassion er.

ii. Beskriv et tidspunkt, hvor din compassion blev udfordret eller du oplevede grænsen for din egen compassion.

## 4. Et CV på 1-2 sider.

## 5. Valgfrit: Ansøgning om legat, herunder en detaljeret beskrivelse af dine finansielle behov:

- Udførlig beskrivelse af dit behov for finansiel støtte.
- Hvilke specifikke udgifter af uddannelsen du søger økonomisk støtte til.

Du kan blive kontaktet ift. at verificere dine oplysninger. Legat vil kun omfatte en mindre del af uddannelsens omkostninger.

[Klik her for at søge ind](#)

Har du spørgsmål til uddannelsen, er du velkommen til at skrive til [mindfulness@clin.au.dk](mailto:mindfulness@clin.au.dk).

Vi glæder os til at høre fra dig.