

Sådan arbejder du med udvikling af selvagens

Baggrund for kurset

Selvagens betyder evnen til at bruge sig selv og sine personlige kompetencer som arbejdsredskab og til at føle og tænke klart i samspillet med andre mennesker. Uanset hvor mange metoder man får til at støtte et andet menneskes forandringsproces, skaber det ingen forandring, hvis den, der skal give støtten, ikke er i stand til at være "på bølgelængde" med den anden. Vi vil derfor på dette kursus arbejde med din selvagens, det vil sige din og de øvrige deltageres evne til at indgå i udviklende samspil. Dette gøres gennem personlig udforskning af erfaringer og indre tilstande i nervesystemets hierarkiske organisering. Vi vil benytte den neuroaffektive kompaskuffert til denne personlige udforskning.

VIGTIGT: Det kan være en stor fordel hvis du har deltaget i kurset "Indføring i neuroaffektiv udviklingspsykologi og de neuroaffektive kompasser".

Dagens indhold

Kursets indhold vil veksle mellem enkle teoretiske oplæg, øvelser i små grupper, erfaringsopsamling samt individuel supervision efter behov. På den første dag præsenteres de neuroaffektive kompasser, og vi anvender Den Neuroaffektive Kompaskuffert, som et praktisk redskab både til at genkende egne ressourcer og sårbarheder og til at udforske adfærd og følelsesliv hos et barn, en ung eller en voksen fra arbejdet. På den anden dag bruger vi Den Neuroaffektive Kompaskuffert til at udforske reaktionsmønstre i situationer, hvor man havde problemer med selvregulering eller ved at afstemme sig hensigtsmæssigt, og til at afdække de aktiviteter eller kontaktformer, der kan hjælpe en tilbage til regulerede tilstande. Tredje dag tilrettelægges ud fra deltagernes behov.

Udbytte af kurset

Vi vil arbejde med:

- At undersøge personlige styrker og ressourcer ud fra de neuroaffektive kompasser.
- At få klarhed over egne selvbeskyttelsesresponsers ud fra de neuroaffektive kompasser.
- At udforske situationer, hvor du havde svært ved din selvregulering eller ved at afstemme dig hensigtsmæssigt med andre.
- At undersøge og kortlægge de ressourcer, der kan hjælpe dig tilbage til regulerede tilstande.
- At træne empatisk identifikation med de børn, unge eller voksne, som du gerne vil støtte.

Undervisningsform

På kurset veksler undervisningen mellem teoretiske oplæg, diskussion, selvudviklingsøvelser og samspilsøvelser på tre niveauer af mental organisering. Kursusdagene starter med en kropslig mindfulness guiding. Derudover bliver der mulighed for korte supervisionsforløb af deltagernes cases med fokus på ens egen rolle i samspillet.