Selvagens – at bruge sig selv som professionelt redskab
- Et kursus i bevidst nærvær, regulering og relationel styrke

At arbejde med mennesker kræver mere end viden og metoder – det kræver evnen til at bruge sig selv bevidst og nuanceret i relationen. Selvagens handler netop om dette: din evne til at mærke, regulere og afstemme dig i samspillet med andre.

Uanset hvor mange faglige redskaber man har, opstår der sjældent reel forandring, hvis den professionelle ikke formår at være på bølgelængde med den, man ønsker at støtte. Derfor har dette kursus fokus på at styrke din selvagens – gennem personlig udforskning af dine egne erfaringer og indre tilstande, set i lyset af nervesystemets hierarkiske organisering.

Vi tager udgangspunkt i Den neuroaffektive kompaskuffert som redskab til at forstå og forfine din professionelle gennemslagskraft. Kurset bygger på den samme tredelte model som introduktionskurset i neuroaffektiv udviklingspsykologi – men med fokus på dig selv som professionel aktør i de relationer, du indgår i.

Kursets opbygning
Kurset strækker sig over tre dage og kombinerer teori, praksisnære øvelser og refleksion:

Dag 1:
Introduktion til selvagens og de neuroaffektive kompasser. Fokus på det autonome kompas – hvordan vi regulerer os selv i professionelle relationer gennem sansning og arousalregulering.
Dag 2:
Opsamling og fordybelse i det limbiske kompas – hvordan vi skaber følelsesmæssig afstemning og udviklende relationer i vores arbejde. Vi undersøger egne reaktionsmønstre i situationer, hvor selvregulering har været udfordrende.
Dag 3:
Arbejdet med det præfrontale kompas – refleksion, meningsskabelse og beslutningskraft i professionelt samspil. Fokus på integration af alle tre niveauer og bevidst brug af sig selv i relationelle sammenhænge.

Det får du med fra kurset:

- En personlig og faglig forankring i neuroaffektiv udviklingspsykologi – forstå, hvordan din egen regulering og tilstand påvirker relationer og møder.
- Indsigt i de neuroaffektive kompasser – brug dem som redskab til at forstå og styrke din professionelle gennemslagskraft.
- Øget bevidsthed om arousalregulering, følelsesafstemning og refleksion – lær at være mere nærværende og balanceret i arbejdsmæssige relationer.
- Arbejde med Den neuroaffektive kompaskuffert – konkrete øvelser, der styrker din selvagens og din evne til at skabe udviklende relationer.
- Skærpede relationelle kompetencer – brug dig selv mere bevidst, autentisk og nuanceret som et professionelt redskab.

Målgruppe
Kurset henvender sig til fagpersoner, der arbejder relationelt – fx psykologer, terapeuter, pædagoger, socialrådgivere, ledere og konsulenter – som ønsker at styrke deres professionelle selvagens og arbejde mere bevidst med sig selv som redskab.

Undervisningsform
Gennem en kombination af teori, praksis og supervision får du en dybere forståelse af, hvordan du kan bruge dig selv som et aktivt redskab i professionelle relationer – til gavn for både dig selv og dem, du arbejder med.