

Kære Gruppeledere og gruppeleder-assistenten

Du inviteres hermed til årets Gruppelederdag i RIV i Region Hovedstaden, dagen hvor du har mulighed for at netværke og få ny viden i dejlige omgivelser.

Dato – tid - sted:

Tirsdag d. 24 oktober 2023 kl. 8.30– 15.30 –

vi prøver noget andet end fredag i år

Morgenmad mellem kl.8.30-9.00

Adresse: Kunstforeningen Gl. Strand, Gammel Strand 48, 1202 København

Emne: Self-Compassion og empatitræthed

Underviser: Helle Laursen som er certificeret underviser i Mindful Self-compassion

”Self-Compassion er en effektiv og evidensbaseret metode til at øge vores indre ressourcer, og mindske udmattelse i situationer hvor vi skal yde omsorg eller støtte for andre. For dig der er behandler eller sundhedsprofessionel kan det være særlig vigtigt at styrke egne følelsesmæssige og mentale ressourcer, samt at få et fælles sprog med kolleger om netop dét.

Talrige undersøgelser viser at evnen til Self-Compassion er forbundet med bl.a. bedre livskvalitet, øget empati, større tilfredshed med egen arbejdsindsats, flere positive følelser genereret af arbejdet i sundhedssektoren, samt mindskelse af stress, angst og udbrændthed.”

Se også [Compassion giver overskud og styrke til din hverdag \(nordic-compassion.dk\)](http://nordic-compassion.dk)

Tilmelding [HER:](#)

Senest d.18/9

Dagen er gratis for dig, men vi gør opmærksom på at tilmeldingen er bindende.

Vi glæder os til at se jer 😊

Mange hilsener og på gensyn

RIV-bestyrelsen