



# Følelsesmæssig intelligens – *indefra*

– 2 ugers opkvalificerende kompetencekursus for ledige

Kurset henvender sig til borgere, der har ressourcer til at arbejde med egne reaktionsmønstre i et struktureret kursusforløb med fokus på progression mod arbejde.

## Kort om kurset

Kurset **Følelsesmæssig intelligens – indefra**, er et **Grundkursus** i 3 centrale kompetencer, indefra:

- Selvregulering
- Følelshåndtering
- Mentalisering

Det er et struktureret kursus med fokus på opkvalificering, følelsesmæssige kompetencer og progression mod arbejde.

Kurset giver indføring i en konkret metode til udvikling af følelsesmæssig intelligens – indefra. Mange mennesker med høj grad af empati, pligt- og ansvarsfølelse kan drænes af relationer over tid. Følsomhed er en styrke – men uden redskaber til bevidst håndtering kan det føre til pres, usikkerhed og indre overarbejde.

Kurset styrker deltagernes evne til at regulere sig selv, håndtere følelser bevidst og være i relationer – uden at miste sig selv.

**Når mennesker styrkes indefra, øges stabilitet, trivsel og tilknytning naturligt.**

## Formål

Formålet er at styrke deltagernes følelsesmæssige kompetencer – så de står stærkere i sig selv og i relationer.

- mere indre ro
- større selvforståelse
- tydeligere grænser og behov
- mere bevidst handling i relationer

## Tre kompetencer i følelsesmæssig intelligens

Kurset giver en konkret indføring i redskaber til at styrke tre centrale kompetencer:

### **Selvregulering**

– evnen til at regulere reaktioner og skabe ro i pressede situationer.

### **Følelshåndtering**

– evnen til at forstå og håndtere følelser bevidst frem for reaktivt.

### **Mentalisering**

– evnen til at arbejde bevidst med tankemønstre, så refleksion erstatter automatiske reaktioner.

Disse kompetencer er både vigtige i relationer, i samarbejde og i arbejdslivet generelt.



## Den konkrete træning

Undervisningen tager udgangspunkt i en praksisnær metode med fokus på træning.

Metoden består af:

- **Simple forståelsesrammer**
- **Konkrete redskaber**
- **Bevidste gentagelser**

Deltagerne introduceres til 3 konkrete navigationsmodeller fra metoden Efterfølsomhed®.

Kurset hjælper deltagerne i gang med at træne nye og mere bevidste reaktionsmønstre.

## Arbejdsmarkedsrelevans

Følelsesmæssig intelligens – indefra styrker:

**Udvikling** af indre ro, følelsesmæssig balance og bevidst tydelighed i relationer.

**Forebyggelse** af følelsesmæssig overbelastning, omsorgstræthed, stress og udbrændthed.

**Trivsel** med retning, mening og balance.

Kurset kan være et vigtigt skridt mod større stabilitet og retning i arbejdslivet.

## Praktisk information

Varighed: **2 uger**

Undervisningsdage: **Mandag, tirsdag og torsdag**

Tid: **kl. 09.00 – 14.00**

Der påregnes hjemmetræning mellem undervisningsdagene

Pris: **9.500 kr. pr. deltager**

**Deltagerantal: 8-12**

Kurset etableres i samarbejde med jobcenteret

Kurset kan gennemføres **fysisk eller live-online** – med samme metode, træning og faglige indhold.

## Kursusbevis

Ved gennemførelse modtager deltageren et **kursusbevis**:

**Grundkursus: Følelsesmæssig intelligens – indefra**

- Selvregulering
- Følelseshåndtering
- Mentalisering

**Metoden Efterfølsomhed®**

## Rikke Davidsen

Psykoteraapeut, NLP-master og Stressbehandler

Udvikler af Efterfølsomhed®

Center for Følelsesmæssig Intelligens