



# Følelsesmæssig intelligens – *indefra*

– 3 ugers stabiliserende kompetencekursus for sygemeldte

Kurset henvender sig til borgere, der har behov for at opbygge større stabilitet og følelsesmæssig balance før næste skridt mod arbejde.

## Kort om kurset

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

- Selvregulering
- Følelshåndtering
- Mentalisering

Det er et struktureret kursus med fokus på stabilisering, opbygning af indre 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 deltagerens evne til at være i samarbejde og relationer – uden at miste sig selv.

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

## Formål

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

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

## Tre kompetencer i følelsesmæssig intelligens

Kurset giver en konkret indføring i redskaber til at styrke 3 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 vigtige både i relationer, i samarbejde og i arbejdslivet.



## 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®.

Den længere kursusperiode giver bedre mulighed for træning og stabilisering af 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 balance i arbejdslivet.

## Praktisk information

Varighed: **3 uger**

Undervisningsdage: **Mandag, tirsdag og torsdag**

Tid: **kl. 09.00 - 12.00**

Der påregnes hjemmetræning mellem undervisningsdagene

Pris: **8.500 kr. pr. deltager**

Deltagerantal: **5-8**

Kurset etableres i samarbejde med jobcenteret

Kurset kan gennemføres **fysisk eller live-online**, med samme faglige indhold, efter behov.

## Kursusbevis

Ved gennemførelse modtager deltageren et **kursusbevis:**

**Grundkursus: Følelsesmæssig intelligens – indefra**

- Selvregulering
- Følelseshåndtering
- Mentalisering

**Metoden Efterfølsomhed®**

## Rikke Davidsen

Psykoterapeut, NLP-master og Stressbehandler

Udvikler af Efterfølsomhed®

Center for Følelsesmæssig Intelligens