



Følelsesmæssig intelligens – *indefra*

– 4 ugers opbyggende kompetencekursus for borgere

Kurset henvender sig til borgere, der har behov for at opbygge stærkere indre kompetencer og et mere stabilt fundament for deltagelse i arbejdslivet.

Kort om kurset

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

- Selvregulering
- Følelseshåndtering
- Mentalisering

Det er et struktureret kursus med fokus på 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 deltagernes 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 deltagernes 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
- mere retning og tro på egne muligheder i arbejdslivet

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.

Følelseshåndtering

– 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 opbygning 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 retning i arbejdslivet.

Praktisk information

Varighed: **4 uger**

Undervisningsdage: **Mandag, tirsdag og torsdag**

Tid: **kl. 09.00 - 12.00**

Der påregnes hjemmetræning mellem undervisningsdagene

Pris: **9.000 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

Psykoteraapeut, NLP-master og Stressbehandler

Udvikler af Efterfølsomhed®

Center for Følelsesmæssig Intelligens