



# Kursusbeskrivelse - ansøgning om kompetenceudvikling

## Følelsesmæssig intelligens – *indefra*

Kompetencekursus for medarbejdere og ledere i relationelle fag

### Formål og fagligt udbytte

Kurset styrker medarbejderens følelsesmæssige kompetencer i arbejdet med mennesker.

Kurset giver indføring i konkrete redskaber til at træne, indre:

- selvregulering
- følelshåndtering
- mentalisering

Redskaberne læres gennem deltagerens egen selvindsigt og kan derefter anvendes professionelt i arbejdet med mennesker.

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

### Relevans for arbejdet

I relationelle fag arbejder vi med mennesker hver dag. Derfor er evnen til at regulere sig selv og håndtere følelser professionelt en central kompetence.

Mange mennesker med høj grad af empati, pligt og ansvarsfølelse kan drænes i relationer.

Følsomhed er en styrke – men uden redskaber kan det føre til pres, usikkerhed og indre overarbejde.

Kurset styrker medarbejderens evne til at:

- regulere sig selv i pressede situationer
- håndtere følelser professionelt frem for reaktivt
- arbejde bevidst med egne tankemønstre
- kommunikere tydeligt i relationelle situationer

### Den konkrete træning

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

Metoden består af:

- simple forståelsesrammer
- konkrete redskaber
- bevidste gentagelser

Deltagerne introduceres til tre konkrete navigationsredskaber.



## 3 kompetenceområder:

- **Selvregulering**  
– at finde ro og regulere reaktioner i pressede situationer.
- **Følelshåndtering**  
– at forstå og håndtere følelser bevidst frem for reaktivt.
- **Mentalisering**  
– at opdage og arbejde med tankemønstre, så refleksion erstatter automatiske reaktioner.

## 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.

## Kursusbevis ved gennemførelse

**Grundkursus; Følelsesmæssig intelligens i praksis – indefra**

- Selvregulering
- Følelshåndtering
- Mentalisering

**Metoden Efterfølsomhed®**

## Praktisk information

Varighed: **3 kursusdage**

Kursuspris: **7.500 kr. pr. deltager**

Deltagerantal: ca. **8-12 deltagere**

Kurset kan i nogle tilfælde søges finansieret gennem medarbejderens kompetencefond eller andre kompetencepuljer. Deltagelse kan drøftes med nærmeste leder i forbindelse med ansøgning om kompetenceudvikling.

### **Rikke Davidsen**

Psykoterapeut, NLP-master og Stressbehandler

Udvikler af Efterfølsomhed®

**Center for Følelsesmæssig Intelligens**

### **Don Suleman**

Tidligere leder - læreruddannet

Facilitator i Efterfølsomhed®

**Center for Følelsesmæssig Intelligens**

Sammen faciliterer vi forløb med fokus på følelsesmæssig intelligens, selvregulering og balanceret relationelt ansvar.