



# Pilotprojekt

## Følelsesmæssig intelligens -indefra

### **- Udvikling af følelsesmæssige kompetencer i beskæftigelsesrettede kursusforløb**

## Formål med pilotprojektet

Afprøvning af en struktureret kursusindsats med konkrete redskaber til udvikling af følelsesmæssige kompetencer, som fundament for stabil deltagelse i arbejdslivet.

Formålet er at styrke borgeres evne til at:

- regulere egne reaktioner
- håndtere følelser bevidst
- navigere i relationer

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

## Målgruppe

Borgere med behov for at styrke indre kompetencer før næste skridt mod arbejdsmarkedet.

Målgruppen er **ofte mennesker med høj grad af empati, pligt- og ansvarsfølelse, som kan opleve pres, usikkerhed og at være på indre overarbejde i relationer.**

Udfordringen handler ikke nødvendigvis om manglende vilje eller motivation, men om manglende redskaber til at regulere sig selv.

## Metode

En praksisnær metode til udvikling af **følelsesmæssig intelligens - indefra.**

Kurset giver 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.

Undervisningen består af introduktion til metoden og faciliteret træning i anvendelsen af redskaberne.

Metoden bygger på:

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



## 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.

## Pilotprojektet - en tryghedsskabende brobygning

Udvikling af følelsesmæssige kompetencer styrker borgerens evne til:

**Mestring** - at regulere egne reaktioner og sætte tydelige grænser i relationer.

**Stabilitet** - at stå stærkere før praktikstart eller arbejde og reducere risiko for afbrudt forløb.

**Professionel egenomsorg** - at kunne være i relationer og samarbejde uden at miste sig selv.

## Struktur i kursusindsatsen

Alle kurser arbejder med samme metode, redskaber og 3 centrale kompetencer.

3 dage - **udviklende kompetencekursus - for medarbejdere i relationelle fag**

2 uger - **opkvalificerende kompetencekursus - for ledige**

3 uger - **stabiliserende kompetencekursus - for sygemeldte**

4 uger - **opbyggende kompetencekursus - for borgere**

Forskellen mellem kurserne er varighed, tempo og støtteintensitet, som tilpasses målgruppens behov.

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

## Formål med pilotafprøvningen

Pilotprojektet giver mulighed for at afprøve indsatsen i praksis og indsamle erfaringer med:

- borgernes deltagelse og progression
- oplevet udbytte af redskaberne
- betydning for stabilitet i hverdagen og progression mod arbejde

Erfaringerne kan danne grundlag for videre udvikling af beskæftigelsesrettede kursusindsatser med fokus på følelsesmæssige kompetencer.

Pilotprojektet giver samtidig mulighed for at vurdere, hvilke borgere der har størst gavn af indsatsen, og hvordan den bedst kan indgå i beskæftigelsesrettede forløb.

## Rikke Davidsen

Psykoteraapeut, NLP-master og Stressbehandler

Udvikler af Efterfølsomhed®

Center for Følelsesmæssig Intelligens