

Compassionfokuseret ledelse

Den 10. til 11. april 2025



Opfølgningskursus for alle, der har gennemført kurset
Personlighed og Substans i Ledelse

Kursus over 2 dage med fokus på de tre følelsesreguleringsystemer

Compassion handler om at være åben og anerkendende over for de tilstande, som vi mennesker kommer i, når vi bliver påvirkede af vores omverden. Compassion handler også om at opbygge evnen til at handle bevidst og vidende, når noget bliver svært eller ubehageligt. I en ledelseskontekst handler det om, at compassion-fokuseret ledelse kan være en vej til at understøtte sunde relationer, psykologisk tryghed, trivsel og balance i lederen selv, for medarbejderne og i det organisatoriske samarbejde som helhed.

På kurset udfolder vi de 3 følelsesregulerende systemer, som vores hjerner aktiverer som en konstant dans i os. Det handler om det beroligende system, motivationssystemet og trusselssystemet. Den verden, vi lever i – det hurtige accelerations-samfund med mange stimuli, højt tempo, korte deadlines, hyppige omorganiseringer mm. – er en mester i at skabe ubalance i systemerne. For at være i stand til at træffe rationelle beslutninger, er det nødvendigt, at vi forstår vores egne og andres følelser og reaktioner, eller med andre ord: At vi ved, hvad der sker, når vi kommer ud af balance, samt hvad der skal til for at genfinde den.

Bevidstheden om, hvilket system der fylder hos os i en given situation, gør det nemmere at agere hensigtsmæssigt og bevidst aktivere og skifte mellem systemerne for at regulere vores følelser og handlinger.

Vi kobler indsigten i de 3 følelsesregulerende systemer til Jungs typer og undersøger gennem øvelser og fælles refleksioner, hvordan værdier og mening spiller ind i forhold til selvregulering. Vi arbejder desuden med at overføre denne selvreguleringsfærdighed til det organisatoriske og dermed gøre det til en del af ens ledelsespraksis.

Kurset har som forudsætning, at deltagerne har været på forløbet Personlighed og Substans i ledelse, idet vi bygger ovenpå viden og færdigheder herfra.

Programmet fremgår af næste side.

Program

Dag 1 - kl. 10.00	Option med yoga fra 7:45 - 8:15 Dag 2 - kl. 9.00
Velkommen Præsentation af dagene og 'komme til stede' øvelse Særlig præsentation af deltagerne og deres type/temperament Oplæg med introduktion til Compassion-fokuseret ledelse, herunder øvelser og refleksion	Samling og opsamling Egne mønstre i forhold til de 3 følelsesregulerende systemer Oplæg om kobling mellem typepsykologien og de tre følelsesregulerende systemer Oplæg om ledelse, magt, asymmetri og Compassion
FROKOST KL. 12:30	FROKOST KL. 12:00
Oplæg om samfunds- og organisationsperspektiv i forhold til menneskers vilkår Introduktion til compassion fortsat Øvelse ude i skov/park Opsamling	Oplæg og øvelse med kortlægning af organisationens selvregulerende systemer set fra lederens perspektiv og ideer til god ledelse i forhold til at skabe balance
MIDDAG KL. 19.00	PAUSE KL. 14:45
	Værdier – vid, hvad der er vigtigt, og følg det Afrundingsceremoni Slut kl. 16

Praktiske oplysninger

Kursus i 2025

Torsdag den 10. april kl. 10 til fredag den 11. april kl. 16

Kursussted

Kragerup Gods, Kragerupgaardsvej 33, 4291 Ruds-Vedby

Kursusafholdere

Chefkonsulent i Cairos Anne Quistgaard
og psykolog Mathilde Nørgaard

Pris

Kursusafgift 9500 kr. eks. moms.

Ophold og forplejning 3500 kr.

Tilmelding er bindende.

Tilmelding

Du tilmelder dig ved at kontakte Anne:

Anne Quistgaard, 25100559, anne@cairos.dk



Forberedelse

Læs de 3 tekster om Compassion

Med hjemmefra

1. Medbring til præsentationsrunden en ting, der siger noget om, hvad du står for eller tillægger værdi som menneske og også gerne som Jungiansk temperament/type. Forbered dig på at fortælle om en episode, hvor den værdi kom til udtryk.
2. Medbring en lille ting fra skuffen eller naturen, som repræsenterer en indsigt eller en læring, som du gerne vil give fra dig. Tingen skal gives som gave.
3. Regntøj og varmt tøj til udendørs brug. Lidt løst tøj, hvis du vil til morgenyoga.

Anne Quistgaard

Chefkonsulent, cand.phil.

Kontakt: anne@cairos.dk

Mobil: +45 2515 3410

Anne har i 30 år været optaget af, hvordan vi balancerer mellem arbejdslivets udviklende, spændende og krævende opgaver og så det at holde et perspektiv med vågenhed og mening åbent. Det har hun gjort gennem forskellige typer af praksis med kropslig grounding og meditation.

Sammen med Bodil Mørch står hun for Cairos' åbne lederuddannelse 'Substans og Personlighed i Ledelse'. Desuden har hun stået for flere interne lederudviklingsforløb i både private og offentlige organisationer. Via kontakten til ledere i coaching og opgaver i organisationer har Anne en aktuell indgang til, hvad der rører sig i ledelseslivet, samtidig med at hun selv har 10 års erfaring som personaleleder.

Mathilde Nørgaard

Selvstændig psykolog, cand.psych.

Kontakt: psykologmn@protonmail.com

Mobil: +45 22 44 29 34

Mathilde er i sit virke som psykolog optaget af at understøtte og udvikle balancerede (arbejds)liv, og trækker på sin faglighed inden for det klinisk psykologiske felt, organisationspsykologien, affektteorien mm. Siden 2016 har Mathilde arbejdet med compassion og er ajour med forskningen inden for dette område. Hun har siden da arbejdet med den compassion-fokuserede tilgang i organisations- og ledelsesopgaver.

Mathilde har erfaringer fra ledelsesarbejde i NGO'er. Hun er optaget af, hvordan normer om det gode liv og det accelererende samfund kan udfordre modet til at være nysgerrig og mærke, hvad der er på spil i os selv og i andre. Hendes arbejde med klienter, grupper og organisationer handler om at skabe kontakt med meningsfuldhed og motivation og dermed hjælpe os til at skabe det gode liv i bred forstand. Mathilde har skrevet speciale om, hvad klimaforandringerne gør ved os mennesker og vores fællesskaber og har stadig dette interesseområde.

Udtalelser fra tidligere deltagere

Jeg var meget begejstret for formen, hvor I vekslede mellem guidede øvelser, der skabte ro og balance i nervesystemet, teori og små praksis øvelser i grupper. Jeg tog derfra med en tro på, at jeg har noget at bidrage med som leder og med energi på en masse. Endnu engang tak for 2 berigende dage.

Jeg vil bestemt anbefale disse dage til andre på min vej.

Tusind tak for nogle super gode dage, hvor jeg fik fejet benene væk under mine fordomme. Der var god atmosfære, tillid mellem os alle og gode refleksioner.

Det var et par dejlige og intensive dage.

Det var faktisk et par magiske dage, hvor det overvældende smukke og strålende ude og rundt om os vibrerede med indenfor i et intenst rum fyldt med viden, velvilje, generøsitet, nysgerrighed, inspiration og ja ... compassion. Jeg er meget taknemmelig for at have været med, for samværet og jeres levende og vidensbaserede inputs til videre refleksion og opmærksomhed.

Tak for al den læring I gav. Det er værdsat.