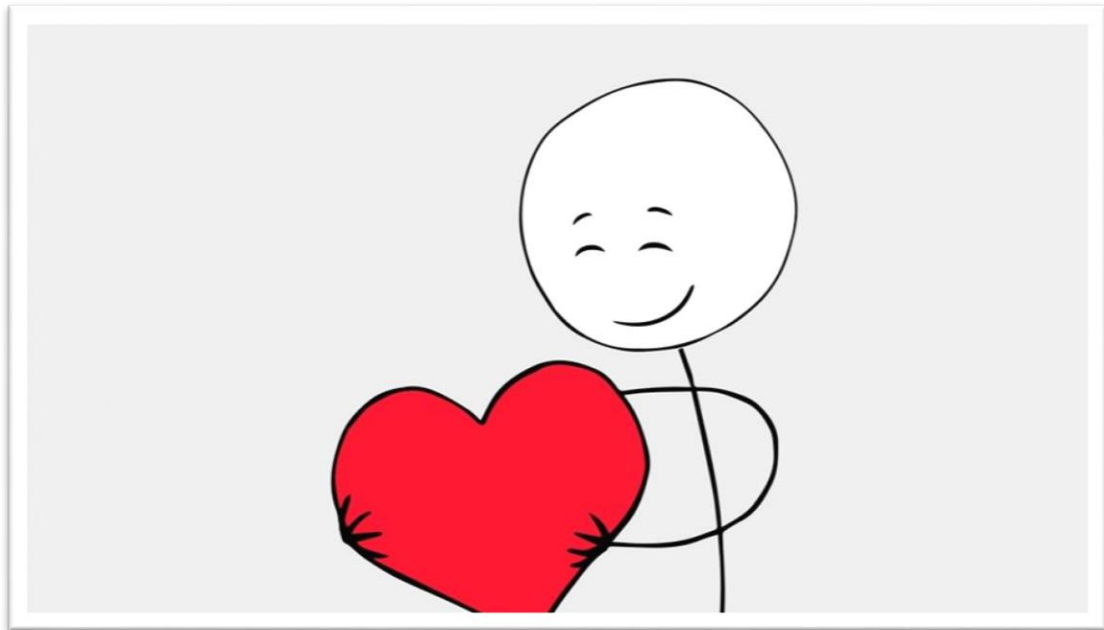


# Medlemsmøde i Region Syddanmark

## WORKSHOP I COMPASSION



Vil du være med til at gøre vores sundhedsvæsen mere medmenneskeligt? Compassion kan være måden at gøre det på. Samtidig er compassion sædeles velegnet for både brugere og ansatte i sundhedsvæsenet, hvor hverdagen for mange stiller høje følelsesmæssige krav.

Formålet med workshoppen er at introducere, inspirere og understøtte evnen til at træne compassion og self-compassion. Begge dele styrker menneskelige kvaliteter som nærvær, venlighed, åbenhed, rummelighed og taknemmelighed over for sig selv og sine medmennesker. Hvem enten det er i det nære ig familien eller på arbejdet i forhold til kollegaer. Uanset hvor giver compassion et bedre og sundere psykisk og fysisk miljø.

På workshoppen for du:

- En introduktion til compassion som begreb og metode
- Mulighed for at træne din evne til compassion og self-compassion via individuelle- og gruppeøvelser og refleksion
- En formiddag der giver energi, glæde og styrke

Vi får besøg af to sundhedsfaglige konsulenter fra region Syddanmark: Tina og Mona.

**Tid: 17. SEPTEMBER 2024 KL. 9.00-11.00**

**Sted: JORDEMODERHUSET, VALDEMARSGADE 49, SVENDBORG**

**Forplejning: KAFFE OG MORGENBRØD**