

# Sjálfsumhyggja

Að sýna sér umhyggju og hlýju



<b>Markmið</b>	<p>Markmið námskeiðsins er að þátttakendur þjálfu með sér færni til að sýna sjálfum sér vinsemd og hlýju (self-compassion), t.d. þegar þeir upplifa mótlæti og erfiðleika.</p> <p>Leiðin að því markmiði felst í því að fjalla fræðilega um sjálfsumhyggju (self-compassion), hvaða áhrif hún hefur á hegðun okkar, líðan og andlega heilsu og fara yfir þær aðferðir sem hægt er að beita til þess að rækta með sér aukna færni í sjálfsumhyggju.</p>
<b>Innihald</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Hvað er sjálfsumhyggja (self-compassion)?</b> Hvernig kemur þú fram við sjálfa(n) þig þegar þú gerir mistök? Sýnir þú þér jafnmikla hlýju og skilning eins og þegar ástvinur þinn gerir mistök? Fjallað verður almennt um áhrif þess að sýna sér hörku annars vegar og hlýju hins vegar í erfiðum aðstæðum.</li><li><b>Hver er munurinn á sjálfsvorkun og vinsemd í eigin garð?</b> Fjallað verður um hvaða áhrif sjálfsvorkun annars vegar og sjálfsumhyggja hins vegar hafa á hegðun okkar, hugsanir og líðan</li><li><b>Hvernig ræktum við með okkur sjálfsumhyggju?</b> Kynntar verða markvissar aðferðir og æfingar sem hægt er að beita til þess að rækta með sér aukna færni í sjálfsumhyggju. Nokkrar æfingar verða prófaðar í tímanum, aðrar gera þátttakendur heima.</li><li><b>Þrautseigja og sjálfsumhyggja</b> Fjallað um hvernig vinsamlegt viðmót í eigin garð getur aukið þrautseigju hjá okkur og stutt okkur í gegnum erfiðleika.</li><li><b>Að vinna áfram með sjálfsumhyggju</b> Hvernig getur þú haldið áfram að hlúa að sjálfri/sjálfum þér eftir að námskeiði lýkur? Hvað getur þú gert til þess að koma í veg fyrir að falla aftur í sama farið? Hvernig getur þú haldið áfram að vinna með vinsemd í eigin garð?</li></ol>
<b>Námsefni</b>	Hugleiðsluæfingar úr smáforritinu Happ App. Útprentuð blöð með upplýsingum og æfingum.
<b>Kennsluaðferð</b>	Fyrirlestrar, umræður og æfingar sem bæði eru gerðar á staðnum og heima.
<b>Ávinningur</b>	Við höldum oft að við þurfum að sýna sjálfum okkur gagnrýni og hörku til þess að knýja okkur áfram í að ná markmiðum okkar eða til að komast í gegnum erfitt tímabil. Rannsóknir benda hinsvegar til þess að svona harka í eigin garð sé ekki bara gagnlaus heldur einnig að hún geti jafnvel dregið úr líkum á því að við náum árangri. Að sýna sjálfum sér vinsemd og alúð er hinsvegar vænlegra til vinnings auk þess sem það hefur góð áhrif á andlega líðan okkar.
<b>Tímasetning</b>	<i>Sjá nánar í yfirliti námskeiða.</i>
<b>Kennari</b>	Helga Arnardóttir, Master of Science í félags- og heilsusálfr., diplomagráða í jákvæðri sálfræði.