

Forebyggelse af omsorgstræthed

Oplæg med Anne-Mette Sohn Jensen - Cand. pæd.
i pædagogisk psykologi

Du er heldig! Du har verdens bedste arbejde. Et arbejde med mening, hvor du er ansat til at drage omsorg for og hjælpe andre mennesker. Det er samtidig et arbejde, hvor de følelsesmæssige krav kan være høje til tider.

I oplægget ser vi på, hvordan du og dine kolleger kan forebygge at løbe tør for omsorg. Vi ser på nyeste teori om følelser. Du kommer til at lære forskellen på empati og compassion (lindring for menneskers lidelse).

Jeg taler om en følelsesmæssig hulohopring, og så lærer du, hvordan en fiskerbænk kan være en måde at ventilere med en kollega. Til slut får du også forskningsbaserede veje til at passe godt på dig selv. Alt sammen serveret med humor, alvor og nærvær.

Din underviser er Anne-Mette Sohn Jensen, som i sit faglige virke underviser i emner som forebyggelse af omsorgstræthed, specialpædagogiske metoder og samarbejde. Hun er forfatter til flere bøger, både faglige og skønlitterære, senest Omsorgstræthed - syv forebyggende principper.

Praktisk

Tid:

Onsdag d. 15. maj 2024

Sted:

Danmarksgade 16, 5000 Odense C

Tilmelding:

[Klik her for at tilmelde dig](#)

Tilmeldingsfrist:

Torsdag d. 9. maj 2024

Program:

- 16.30 – 17.00:
Der serveres en sandwich
- 17.00 – 19.00:
Oplæg ved Anne-Mette Sohn
inkl. en kort kaffe/te pause
- 19.00: Tak for i aften