



Vi har glæden af at invitere jer til et unikt og oplevelsesorienteret kursus, hvor vi kombinerer faglig indsigt med naturens helende kraft. Retreat holdes ved Vesterhavet i den nordjydske by Løkken. Der er plads til 25 kursister og det er først til mølle.

Vi har igen i år været så heldige at få en aftale med den norske psykolog Per Isdal, som vil bruge 2 dage med os, hvor vi skal have fokus på **Medfølelsens Pris**.

Kurset er i høj grad oplevelsesorienteret med fokus på at være i naturen, nyde lækker gourmet mad på restaurant Vandret. Vi vil tilrettelægge så der er mulighed for at starte og/eller afslutte dagen med havbad i det friske Vesterhav og mulighed for at vandre i den smukke natur. Vi har gjort os umage med at sikre nærende rammer for krop og sjæl.

Kurset er ledet af den anerkendte norske psykolog Per Isdal, der vil give jer redskaber til at forstå og håndtere de helbredsmæssige udfordringer, der følger med arbejdet som hjælperprofessionel.

Kursets fokusområder:

- Compassion fatigue
- Sekundærtraumatisering
- Udbændthed
- Metoder til selvivaretagelse og emotionel robusthed

Kurset foregår både i klassiske rammer og ude i naturen, hvor vi inddrager lejrblåsmetaforen som en central del af læringsprocessen.

## Program

### Dag 1: Medfølelsens Pris

Per Isdal tager udgangspunkt i sin bog ”Medfølelsens Pris” (Smittet av Vold på norsk) og præsenterer teori og erfaringer om, hvordan arbejdet som terapeut kan påvirke os – og i værste fald gøre os syge. Vi udforsker centrale begreber som compassion fatigue, sekundærtraumatisering og udbrændthed.

Dagen afsluttes med fokus på, hvordan vi kan passe på os selv og holde os både følelsesmæssigt og fagligt levende i en krævende hverdag.

### Dag 2: Lejrbål og naturens kraft

Dagen tilbringes under åben himmel. Her lærer og praktiserer vi Isdals metode \*Lejrbål\*, som bygger på traumebearbejdningsteori og emotionsfokuseret terapi.

Lejrbålet fungerer som en debriefingproces, der hjælper os med at bevare vores empati og engagement i arbejdet. Vi afslutter dagen med en festlig afrunding omkring \*Festbålet\*.



Efter dag 2 bliver du kvalificeret til at kalde dig selv Bålmester– en, der er uddannet til at lede lejrbålsprocesser i team- eller personalegrupper.

### **Om Per Isdal**

Per Isdal er psykologspecialist og stifter af Alternativ til Vold , Europas første behandlingscenter for mænd, der udøver vold mod kvinder. Han har over 37 års erfaring som terapeut, og hans bog ”Medfølelsens Pris” er oversat til dansk.

I 2011 modtog han "Den Store Psykologpris" i Norge, og i 2017 blev han slået til ridder af St. Olavs Orden for sit banebrydende arbejde.

### **Praktisk information**

Kurset foregår over to dage og byder på både teoretisk indsigt og praksisnære øvelser i naturens omgivelser. Desuden er der inkluderet en 5 rettes middag på restaurant vandret torsdag aften.

### Sted:

Adresse: Hotel Vandret, Nørregade 28, 9480 Løkken

Begge kursusdage inkluderer forplejning. Send gerne en mail såfremt du har allergier, vi skal tage hensyn til. Mandag aften skal vi have fælles middag på Restaurant Vandret, en gourmet fiskerestaurant i afslappet atmosfære <https://hotelvandret.dk/restaurant-vandret/>

Dato: d. 14 og 15/9. Første dag fra 10-17 og anden dag fra 9-16.

Pris: 5500 kroner ekskl. moms, inklusive forplejning og fælles middag torsdag aften. Udgift til overnatning kommer udover.

Transport:

Der er god tilgang til Løkken ved at flyve direkte til Aalborg fra både København og Oslo. Såfremt flere ankommer på samme tidspunkt, kan vi være behjælpelige med at arrangere transport fra lufthavn til Løkken.

#### Overnatning:

I fht. indkvartering fordeles vi på byens to skønne hoteller: Hotel Vandret <https://hotelvandret.dk/> og Kallehavegaard badehotel <https://www.kallehavegaard.dk/>

Ved tilmelding må du gerne tilkendegive om du vil bo på eneværelse eller dele værelse sammen med en kollega. **Vi sørger for at booke værelser samlet.**

Såfremt I ankommer søndag aften eller vil blive flere nætter på hotellet er der en aftale om tilbud om rabat på 10 %. Giv gerne besked ved tilmelding om du ønsker flere nætter. Der vil være mulighed for at ankomme om søndagen og tilmelde sig en uformel middag på byens skønne sted "Mono Loco"

<https://ligeher.nu/hjoerring/nyheder/mad-og-drikke/dennis-ville-bestemme-selv-nu-driver-han-den-skoere-abe/5866271>



#### Tøj mm

Husk at medbringe passende tøj som kan holde dig varm, selv om der er frisk blæst og vi skal være udenfor. Det anbefales at både have godt undertøj (uld) og vindtæt overtøj. Det er også en god ide at medbringe liggeunderlag eller isolerende siddepude som du kan bruge til at sidde på omkring bålet. Vejret kan variere fra høj sol og varmegrader, og til blæst og regn.

Tilmelding efter først til mølle-princippet ved at sende en mail til: Sofie [efos98@hotmail.com](mailto:efos98@hotmail.com)

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på samme mailadresse. Kursusafgiften kan ikke refunderes.

Vi ser frem til at byde jer velkommen til to inspirerende og berigende dage.

Med venlig hilsen

Else Brunvand



og

Kirstine Nielsen

