



LUNDS
UNIVERSITET

Studenthälsans kurs i compassion mind training (CMT) för att hantera självkritik i studier - vill du delta?

Har du en hård, skarp och kritisk röst inombords som brukar säga att du borde göra bättre ifrån dig, att plugga mer och stryka det som ger dig glädje och energi? Kräver du av dig själv att vara perfekt för att må bra? Kan du stötta dig själv då du är med om jobbiga känslor och motgångar?

Kursens teoridel bygger på CFT- compassionfokuserad terapi och utgör basen i kursen. Övningarna i compassion mind training hjälper oss att utforska oss själva och att hantera motgångar genom att utveckla medkännande färdigheter.

Medkänsla med sig själv behöver tränas. Det handlar om att åstadkomma en ny inramning till hur man brukar se sig själv. Tänk dig att du lämnar in en tavla på ramverkstaden och byter ut den gamla infattningen. Med compassion mind training är syftet att utveckla medkänsla med dig själv, att byta ut din negativa inramning till en mer vänligare, varmare, mer förstående och tolerant sådan. Genom att utveckla din medkännande sida kommer du också kunna hantera motgångar och självkritik på ett bättre sätt.

Kursen innebär:

- Öka förståelsen för hur vi fungerar – att hantera exempelvis stress, prestationer, självkritik
- Träna upp vårt trygghetssystem – att hantera jobbiga känslor och motgångar

Om du anmäler dig till kursen förväntas följande:

- Att du är i studier vid Lunds Universitet och upplever att du är självkritisk i dina studier.
- Att i kursanmälan fyller i Self-compassion Scale. Resultatet behandlas med sekretess tillsammans med dina personuppgifter i Studenthälsans journalsystem.
- Att avsätta tid om minst 2 timmar per session fem gånger, på Studenthälsan samt egna faktastudier och övningar mellan sessionerna
- Att du kommer förberedd på att reflektera över sessionen som varit och vad du lärt dig.
- Att du är beredd på att obehag kan uppstå eftersom vi pratar och övar saker som är svåra.

För att hålla samman kursdeltagarna och skapa trygghet i gruppen krävs närvaro första kurstillfället. Om du inte kan delta alla sessioner finns det inte möjlighet att ta igen fakta,



LUNDS
UNIVERSITET

övningar och hemuppgifter. Du får ut mest av kursen genom att delta alla fem sessionerna då de bygger på en röd tråd kring förståelse av oss själva.

Kursens innehåll:

Fakta kring vår komplicerade hjärna och vår kontext, kort introduktion till mindfulness, Trecirkelmodellen, vad är compassion/medkänsla, självkritikens uppkomst, funktion och eget utforskande av självkritikern, prestationer, skam och övningar i Compassion Mind Training samt hemuppgifter.

Kursledare är socionom Caroline Ivarsson, utbildad i CFT genom CFT-institutet, och kurator på Studenthälsan.

Kursen genomfördes första gången under februari-mars 2019 med studenter som utvärderat varje session och gett kontinuerlig feedback på innehåll och upplägg.

Här följer några citat ur utvärderingen efter kursen:

”Genom denna kurs har jag fått konkreta verktyg för att hantera min inre självkritiska röst. På så vis känns det som att jag nu är på väg att bygga upp en mer hållbar och sund relation till med mig själv”

”Kursen ger insikt och verktyg att hantera mycket mer än självkritik i studierna. En väldigt god investering”

”Jag har fått så otroligt många bra verktyg att använda när det känns tufft, och mycket större insikt i mig själv!”