
Samkenndarmiðuð meðferð

Námsefnisyfirlit

VIKA 1

Samkennd og vandasami heilinn

- Skilgreina hvað samkennd er og hvað ekki
- Flæði samkenndar – gefa og þiggja samkennd og samkennd í eigin garð
- Vandasami heilinn út frá þróunarkenningunni
- Samkenndarviskan

VIKA 2

Núvitund og tilfinningakerfin þrjú

- Áhrifamáttur athyglinnar
- Færniþjálfun í að stýra athyglinni
- Tilfinningakerfin þrjú – ógnarkerfið, drifkerfið & sefkerfið
- Tengsl samkenndar við tilfinningakerfin þrjú

VIKA 3

Að finna fyrir öryggi og þiggja samkennd frá öðrum

- Upplifun á öryggi og ógn
- Að skapa innri örugga höfn
- Mikilvægi þess að þiggja samkennd frá öðrum
- Þekktar hindranir við að þiggja samkennd frá öðrum og leiðir til að vinna með þær

VIKA 4

Samkenndarsjálfíð

- Heilamynstur samkenndarsjálfisins
- Eiginleikar samkenndarsjálfisins
- Að virkja og þjálfna samkenndarsjálfíð
- Samkenndarsjálfíð í daglegu lífi

VIKA 5

Mismunandi sjálf

- Fjölbreytileiki sjálfsins
- Mismunandi sjálf – ólík hegðunar-, hugsunar- og tilfinningamynstur
- Að kynast betur reiðsjálfinu, kvíðasjálfinu og leiðasjálfinu
- Færniþjálfun í að mæta þeim með samkenndarsjálfinu

VIKA 6

Sjálfgagnrýnandinn

- Heilinn virkar eins og eftirlitskerfi
- Munur á sjálfgagnrýni og að rýna til gagns
- Að skilja sjálfgagnrýnandann
- Að mæta sjálfgagnrýnandanum með samkenndarsjálfinu

VIKA 7

Skömm og sektarkennd

- Eðli og áhrif skammarinnar
- Að nýta samkenndarviskuna til að sleppa skömminni
- Umbreyta skömminni yfir í sektarkennd þar sem við á
- Að mæta skömminni með samkenndarsjálfinu

VIKA 8

Að dýpka samkenndarsjálfnið

- Að dýpka samkennd í eigin garð
- Forvarnir og neyðaráætlanir
- Að skipuleggja samkenndarríka hegðun og framtíð
- Samantekt: áframhaldandi vegferð, þakklæti og samkenndarríkar óskir