

*Fagakademiet – i samarbeid med ACEM og Norsk Yoga-skole  
– inviterer nok en gang til det årlige*

## **Stressmestringskurset Arbeid og avspenning**

*Høyt kvalifiserte og særdeles engasjerte forelesere og  
instruktører gleder seg til å møte dere!*

*Halvorsbøle, 02.-04. mars 2017*

### **Målgruppe**

---

Ansatte i personal- og HR-avdeling, bedriftshelsetjeneste, HMS-ansvarlige og generelt alle som er opptatt av stressmestring, avspenning eller IA (Inkluderende Arbeidsliv). Alle som arbeider innen helse, omsorg og undervisning,

Kurset egner seg like godt for de som ønsker å lære om stressmestring på profesjonell basis som for de som ønsker det for egen utvikling.

Godkjent i deler av spesialist- og etterutdanningen av leger, sykepleiere, ergoterapeuter og fysioterapeuter.

#### **Du lærer om**

- Ulike stressmestrings- og avspenningsteknikker
- Forskning på effektene av meditasjon
- Hvordan stress påvirker hjernen din

#### **Du instrueres i**

- Klassisk yoga og "kontoryoga"
- Acem meditasjon og Kroppsmeditasjon

#### **Du oppnår**

- Stressmestring
- Avspenning - Overskudd
- Kompetanse til å gi gode råd

# Innhold/Program

---

## Kursopplegg:

- Dyktige forelesere og instruktører
- Korte innlegg, interessante emner
- Plenumspresentasjoner og gruppeundervisning
- Enkle yogaøvelser som alle får til
- Acem meditasjon, basert på vestlig psykologisk forståelse uten mystikk eller tilknytning til religion. Enkelt å lære – gode resultater

## Punkter fra programmet:

- Stress - på godt og vondt
- Hvordan fungerer hjernen - under stress og under meditasjon
- Stressmestring ved Acem meditasjon
- Instruksjon i kroppsmeditasjon
- Nettverk mot stress på arbeidsplassen - meditasjon og yoga som forebyggende tiltak
- Instruksjon i klassisk yoga
- Trening og spenningsbearbeidelse i Acem meditasjon
- Prinsippene for riktig meditasjonsutførelse
- Meditasjonscoaching
- Ulike avspenningsteknikker
- Avspenningsprogram for hverdagen

Innimellom dette vil det bli lunsj i det fri, pauser med bugnende frukt, felles middager, øko-bar, anledning til trimdans/Dreiva, peisestue, sosialt, turer, hvile etc.

Kurset holdes på Halvorsbøle ved Randsfjorden, en drøy times kjøring fra Oslo, en liten halvtime fra Hønefoss. Det går flybuss fra Gardermoen eller vi ordner transport. Det serveres velsmakende vegetarmat. Stedet er alkoholfritt og har røykfritt innemiljø.

## Forelesere

---

**Svend Davanger**, lege, dr.med., professor ved Universitetet i Oslo, Institutt for medisinske basalfag.

**Øyvind Ellingsen**, overlege ved Hjertemedisinsk avdeling, St. Olavs Hospital og professor ved Det medisinske fakultet, NTNU, Trondheim.

**Anne Friis-Baastad**, utdannet fysioterapeut og tidligere leder av Norsk Yoga-skole.

**Ruth Hørgård Fagerhaug**, bedriftsfysioterapeut, Trondheim. Hun er spesialist i forebyggende helse- og miljøarbeid MNFF.

**Maria Gjems-Onstad**, privatpraktiserende psykolog, spesialist i klinisk psykologi.

**Morten Wærsted**, lege og spesialist i arbeidsmedisin med doktorgrad innen muskelfysiologi, forsker på stress og muskel-/skjelettplager.

**Anne Thomte**, lektor i teater og dans ved Hartvig Nissen videregående Skole i Oslo. Leder for Norsk Yoga-skole.

I tillegg vil flere erfarne instruktører i yoga og ACEM meditasjon delta.

## Dato og tid

Torsdag 02.03.2017

Fredag 03.03.2017

Lørdag 04.03.2017

kl. 10:00 - 21:30

kl. 09:00 - 21:30

kl. 09:00 - 14:00

## Priser

Alle priser er pr person, inkl helpensjon torsdag - lørdag, kursmaterieell og undervisning/instruksjon som nevnt i programmet

Alt 1) Enkeltrom to døgn

Kr 4950,-

Alt 2) Enkeltrom tre døgn

Kr 5450,- (ankomst onsdag kveld, kveldsmat/frokost)

## Referanser

På en skala fra 0-9 ga deltakerne på forrige kurs bl.a. følgende score:

Hvor nyttig er kurset for deg personlig? **8,5** - Hvordan fungerer hjernen? **8,6**

### Kommentarer fra tidligere deltakere:

Jeg ble positivt overrasket over den høye kvaliteten på foredragsholdere. Dette var et særdeles helhetlig og helsefremmende kurs, både med tanke på kursprogrammet, kursstedets beliggenhet og variert vegetarkost. Etter min mening var det en god balansegang mellom teori og praksis. Teori/forskning ble godt forklart og lagt frem på en interessant måte. Det ble gitt god instruksjon til ulike teknikkene, og man får praktisert de tilstrekkelig til at de lett kan videreføres etter endt kurs.

Takk for et uforglemmelig kurs. Det var en god atmosfære fra første dag. Jeg har lært en del om meg selv! Det ble sagt og formidlet på en så tydelig og forståelig måte, så det var lett å lære.

## Godkjenninger

### Den norske legeforening:

- 20 valgfrie kurspoeng til videre- og etterutdanningen for spesialiteten allmennmedisin.
- 10 timer som valgfritt kurs for leger under spesialisering og for spesialistenes etterutdanning for spesialiteten samfunnsmedisin.

**Norsk Sykepleierforbund** har godkjent kurset som meritterende til godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/spesialsykepleie med totalt 15 timer.

**Norsk Fysioterapeutforbund** har godkjent kurset med 16,5 timer og som del av etter- og videreutdanning til fornyet spesialistgodkjenning med 16,5 timer.

Kurset er godkjent av **Norsk Ergoterapeutforbund** med 16 timer som spesialistspesifikt kurs meritterende til ergoterapispesialist innen Arbeidshelse, Allmennhelse og Psykisk helse.

# Påmelding: Arbeid og avspenning

02.-04.03.2017. Påmeldingsfrist 20.02.2017

Påmeldingsinformasjon	
Navn	
Mobil	Stilling/funksjon
E-postadresse	
Arbeidssted, adresse og postnummer	
Bestillernummer / Referansenummer	
Fakturaadresse (hvis annen enn over)	
Alt 1)	Alt 2)
Dato	Underskrift

Ved påmelding vil deltakerne få bekreftelse etter hvert som påmeldingene registreres. Påmeldingen er bindende og medfører betalingsplikt etter påmeldingsfristens utløp. Fagakademiet forbeholder seg retten til å avlyse kurs/seminar ved lav påmelding, sykdom og lignende.