

Stressmestringskurset Arbeid og avspenning

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

For hvem

Ansatte i personal- og HR-avdeling, bedriftshelsetjeneste, HMS-ansvarlige og generelt alle som er opptatt av stressmestring, avspenning eller IA (Inkluderende Arbeidsliv). Ingen forkunnskaper nødvendig.

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

Du lærer om

- Ulike 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

Kursopplegg

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

Innhold/Program

Vi starter opp torsdag kl 10.00 (innsjekking fra kl 09.00) og avslutter lørdag kl 14.00.

- Stress - på godt og vondt
- Instruksjon i Kroppsmeditasjon
- Stressmestring ved Acem-meditasjon
- Hvordan fungerer hjernen - under stress og under meditasjon
- Nettverk mot stress på arbeidsplassen - meditasjon og yoga som forebyggende tiltak
- Instruksjon i Klassisk Yoga
- Trening i Acem meditasjon
- Prinsippene for riktig meditasjonsutførelse
- Spenningsbearbeidelse i Acem meditasjon
- Meditasjonscoaching
- Ulike avspenningsteknikker
- Instruksjon i Yoga
- Dypere i stressbearbeidelse Acem-meditasjon
- Avspenningsprogram for hverdagen

Innimellom dette vil det bli lunsj i det fri, pauser med frukt/te, middag, øko-bar, anledning til trimdans/Dreiva, peisestue, sosialt, turer, hvile etc. Ta kontakt for fullstendig program.

Forelesere/Instruktører

Svend Davanger, lege, dr.med., professor ved Universitetet i Oslo, Institutt for medisinske basalfag. Han har undervist i Acem meditasjon siden 1981.

Anne Friis-Baastad, utdannet fysioterapeut og tidligere leder av Norsk Yoga-skole. Hun har lang erfaring fra undervisning i klassisk yoga og Acem meditasjon.

Ruth Hørgård Fagerhaug, bedriftsfysioterapeut, Trondheim. Hun er spesialist i forebyggende helse- og miljøarbeid MNFF. Ruth har undervist i yoga og Acem meditasjon i 35 år.

Maria Gjems-Onstad, privatpraktiserende psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Hun har lang erfaring med undervisning i Acem meditasjon.

Anders Nesvold, overlege ved hjertemedisinsk avdeling ved Oslo Universitetssykehus, Ullevål. Han har undervist i Acem meditasjon siden 1972.

Morten Wærsted, lege og spesialist i arbeidsmedisin med doktorgrad innen muskelfysiologi, forsker på stress og muskel-/skjelettplager. Han har 30 års erfaring med undervisning i ACEM meditasjon og gruppepsykologiske prosesser.

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



Fagakademiet
Øvre Storgate 9
3018 DRAMMEN

E-post: region-sor@fagakademiet.no
Nettside: www.fagakademiet.no
Telefon: 417 86 400

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

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

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

Sted

Kurset holdes på Halvorsbøle, 3520 Jevnaker, ved Randsfjorden, en drøy times kjøring fra Oslo, evt flybuss fra Gardermoen. Det serveres velsmakende vegetarmat. Stedet er alkoholfritt og har røykfritt innemiljø. Det er ikke tv eller radio på stedet.

Dato og tid

Torsdag 16.04.2015	kl. 10:00 - 21:30
Fredag 17.04.2015	kl. 09:00 - 21:30
Lørdag 18.04.2015	kl. 09:00 - 14:00

Priser

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

Enkeltrom to døgn	Kr 4950,-
Enkeltrom tre døgn	Kr 5450,- (ankomst onsdag kveld, kveldsmat/frokost)
Dobbeltromsrabatt pr person	kr 200,-
Grupperabatt pr person ved påmelding av minimum 5 deltakere fra samme arbeidssted!	kr 400,-

Påmeldingsfrist

26.03.2015



Fagakademiet
Øvre Storgate 9
3018 DRAMMEN

E-post: region-sor@fagakademiet.no
Nettside: www.fagakademiet.no
Telefon: 417 86 400

Påmelding: Arbeid og avspenning

16.-18.04.2015

Påmeldingsinformasjon			
Navn			
Mobil		Stilling/funksjon	
E-postadresse			
Arbeidssted, adresse og postnummer			
Bestillernummer / Referansenummer			
Fakturaadresse (hvis annen enn over)			
Dobbeltrom to døgn	Enkeltrom to døgn	Dobbeltrom 3 døgn	Enkeltrom 3 døgn
Kommentarer			
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.