

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 og fysioterapeuter.

Formål


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
- 

Innhold

Acem meditasjon

- Basert på vestlig psykologisk forståelse
- Uten mystikk og tilknytning til religion
- Enkelt å lære, gode resultater

Les mer på www.acem.no


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.

Studieform og avsluttende prøve

- 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
- 

Forelesere

Roy Halvorsen er utdannet samfunnsøkonom. Han har arbeidet med kommunikasjon og formidling og har mer enn 30 års erfaring med undervisning i Acem meditasjon. Til daglig arbeider han med næringspolitikk og analyse i KLP. Tidligere har han arbeidet i bl.a. NHO, Finansdepartementet, NRK, Saga Petroleum og Oslo Børs.

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

Øyvind Ellingsen, overlege ved Hjertemedisinsk avdeling, St. Olavs Hospital og professor ved Det medisinske fakultet, NTNU, Trondheim. Han har undervist i Acem meditasjon siden 1972 og har utarbeidet CD'en om kroppsmeditasjon som inngår i kursavgiften.

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.

Morten Wærsted, lege, spesialist i arbeidsmedisin med doktorgrad innen muskelfysiologi, og han har forsket på stress og muskel-/skjelettplager. Wærsted deler arbeidstiden mellom bedriftslege og forskning/undervisning. 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.

Godkjenninger

Den norske legeförening:

- 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.



Sted

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

Dato og tid

Torsdag 14.03.2013	kl. 10:00 - 21:30
Fredag 15.03.2013	kl. 09:00 - 21:30
Lørdag 16.03.2013	kl. 09:00 - 14:00

Pris

Alle priser er pr person, inkl helpensjon og undervisning som nevnt i programmet

Dobbeltrom to døgn	Kr 4750,-
Enkeltrom to døgn	Kr 4950,-
Dobbeltrom tre døgn	Kr 5240,- (ankomst onsdag kveld)
Enkeltrom tre døgn	Kr 5440,- (ankomst onsdag kveld)

Påmeldingsfrist

19.02.2013



Påmelding: Arbeid og avspenning

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.