

## 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.**

#### 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

---

**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.

**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.

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

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

---

## Godkjenninger

---

### Den norske legeforening:

- 20 valgfrie kurspoeng til videre- og etterutdanningen for spesialiteten allmenmedisin.
- 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 harr** 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, 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

---

<b>Torsdag 03.04.2014</b>	<b>kl. 10:00 - 21:30</b>
<b>Fredag 04.04.2014</b>	<b>kl. 09:00 - 21:30</b>
<b>Lørdag 05.04.2014</b>	<b>kl. 09:00 - 14:00</b>

## Priser

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

Enkeltrom to døgn	Kr 5450,-
Enkeltrom tre døgn	Kr 5940,- (ankomst onsdag kveld, kveldsmat/frokost)

## Påmeldingsfrist

---

19.03.2014



# Påmelding: Arbeid og avspenning

03.-04.-05.04.2014

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.