



## PROGRAM

# Litt hjelp i tide

– styrket evne til livsmestring

### ONSDAG

11.00	Registrering
11.15 – 11.45	Velkommen til kurs
11.45 – 12.30	Lunsj
12.30 – 13.15	Ledelse, belastninger og stressreaksjoner
13.30 – 14.15	Hvordan trene hjernen – kroppens viktigste organ
14.45 – 18.30	Individuell rådgivning
19.00	Middag Hyggelig samvær

12.45 – 14.00	Liten økning – stor betydning. Praktisk øvelse ved hjelp av pulsklokke
14.00 – 15.00	Enkel servering
15.00 – 15.45	Hvordan motvirke omsorgstretthet gjennom respektfull grensesetting
16.00 – 17.00	Oppmerksomt nærvær i hverdagen
17.00 – 18.30	Egentid
18.30	Middag
20.00	Egentid Gudstjeneste i Olavskirken (for de som ønsker) Hyggelig samvær

### TORSDAG

08.00 – 08.45	Frokost
09.00 – 11.30	Etikkens plass i dagens sykepleie
11.30 – 12.15	Lunsj
12.15 – 12.45	Hva er riktig trening i den situasjonen du er i?

### FREDAG

08.00 – 08.45	Frokost Levering av nøkler
09.00 – 10.00	Å lede med- og motstrøms <i>Med tidligere direktør ved Modum Bad</i>
10.15	Oppsummering – Evaluering
11.00	Lunsj Avreise