## Ikke utbrent – bare litt svidd i kanten

### Hvordan lede seg selv (og andre) i dagens arbeidsliv?

Kursledere: Marit Hvidsten og Thea Solbakken

Sted: Kildehuset

## Onsdag

11.00 Registrering

11.15 – 12.00 Velkommen til kurs

12.00 – 12.45 Lunsj

12.45 – 13.20 Omvisning og litt orientering om Modum Bad

13.30 – 15.30 Ledelse, belastninger og stressreaksjoner

16.00 – 17.00 Om utbrenthet

18.30 Middag

## Torsdag

Frokost

09.00 – 11.00 Å lede seg selv

11.00 – 12.00 Lunsj

12.00 – 13.15 Utendørs med teori/praksis

13.30 – 15.00 Refleksjonstid for deg selv

15.00 – 16.00 De gode grensene

16.15 – 17.00 Oppmerksomt nærvær og ledelse

17.00 – 18.30 Refleksjonstid for deg selv

18.30 Middag

## Fredag

Frokost og utsjekk

09.00 – 10.00 Å lede med- og motstrøms

10.15 Oppsummering – Evaluering

11.00 Lunsj

Endringer i programmet kan forekomme.