

Klinisk emnekurs:

Allmenntmedisin, Samfunnsmedisin og Arbeidsmedisin

Stressmestring og egenomsorg



Torsdag 26.9.24

09.00 – 09.30 Registrering

09.30 – 09.45 **Velkommen og informasjon**

09.45 – 10.30 **Hva vet vi om legers helse og evne til selvivaretagelse?**

10.30– 10.45 *Pause*

10.45 – 12.15 **Viktige faktorer for opplevelse av balanse jobb/livet for øvrig**

- Jobbsituasjon
- Personlighetstrekk
- Mestringsstrategier

Utbrenthet

- Definisjon
- Faresignaler
- Symptomer

12.15 – 13.00 *Lunsj*

13.00– 14.30 **Oppmerksomt nærvær/praktiske øvelser**

14.30 – 14.45 *Pause*

14.45 – 16.00 **Oppmerksomt nærvær/praktiske øvelser**

16.00 – 16.15 *Pause*

16.15 – 17.00 **Kollega deler egen historie**

17.00-17.45 **Omvisning på Modum Bad:** Historien, de kliniske avdelingene

18.30 *Middag*

20.30 **Konsert Trio Sana**

Fredag 27.9.24

- 09.00-10.30
- Behandle eller forebygge?
 - Hvordan forebygge?

Fokus på jobbsituasjon

- Mening
- Arbeidskrav (flytesonemodell)
- Kontroll/autonomi (krav-kontroll-modell)
- Sosial støtte og fellesskap
- Balanse jobb-hjem
- Organisasjonskultur og verdier
- Effektivitet og ressurser

10.45 -12.00 **Fysisk aktivitet og restitusjon**

12.00 – 13.00 *Lunsj*

13.00 – 13.15 **Ordninger for leger**

13.15 – 13.45 **Legeforskning, hva vet vi om nytten av tiltak?**

13.45 – 14.15 **Kollega deler egen historie**

14.15 – 14.30 *Pause*

14.30 – 15.45 **12 gode råd for selvaretagelse**

15.45 – 16.00 **Evaluering og takk**

Foredragsholdere:

Karin Isaksson Rø, spesialist i arbeidsmedisin, PhD, MHA
Seniorforsker Legeforskningsinstituttet, rådgiver/foredragsholder Villa Sana
Ingunn Amble, spesialist i psykiatri, PhD
Leder Villa Sana – arbeidshelse
Ragnhild Skari Iuell, lege, sertifisert MBSR og MBCT instruktør
Lovisenberg DPS, Balderklinikken, foredragsholder Villa Sana
Veslemøy Bråten, helsesportspedagog, Modum Bad

Kurskomite:

Ingunn Amble, spesialist i psykiatri, PhD
Karin Isaksson Rø, spesialist i arbeidsmedisin, PhD, MHA
Karin Møller, spes i allmenmed og samfunnsmed, kommuneoverlege/fastlege
Birgit Muggerud, spes i allmenmed, fastlege
Ole Anders Gulbrandsen, fastlege
Thea Solbakken, kurs- og prosjektleder, Modum Bads Kurs- og Kompetansesenter