



Fagakademiet – i samarbeid med ACEM og Norsk Yogaskole – inviterer for 11. gang til 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.

Kursets formål

Du lærer om

- Ulike avspenningsteknikker
- Forskning på effektene av meditasjon
- Hvordan stress påvirker hjerne og kropp

Du instrueres i

- Klassisk yoga og "kontoryoga"
- Acem meditasjon og kroppsmeditasjon

Du oppnår

- Stressmestring
- Avspenning
- Overskudd
- Kompetanse til å gi gode råd

Sted	Dato	Pris	Påmeldingsfrist
Halvorsbøle, Jevnaker	22.-24.03.2012	Kr 4650,-	Påmelding 28.02.2012

Pris er inkludert helpensjon i enkeltrom, undervisning/instruksjon og kursmateriell

Om kurset

Kurset har som formål å bygge opp din psykiske "kondis", øke din arbeidslyst og arbeidsevne og forebygge stressplager. Vi ønsker å gi deg inspirasjon til blant annet lederutvikling, HMS-arbeid og IA. Du lærer metoder du kan praktisere i hverdagen, eventuelt bruke i ditt arbeid som rådgiver.

Stressmestringskurset Arbeid og avspenning har vært avholdt 10 ganger siden 2004 og har hver gang fått svært gode evalueringer fra engasjerte og fornøyde deltakere.

Kurset egner seg for

- alle med interesse og behov for effektive avspenningsteknikker
- ledere som vil vite hvordan stress påvirker arbeidsytelsen, og hvordan helseuserende stress kan motvirkes
- alle som arbeider innen helse, omsorg og undervisning
- alle som er engasjerte i forebyggende HMS-arbeid og IA-tiltak, enten de er ledere, mellomledere, saksbehandlere, tillitsvalgte eller verneombud

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

Godkjent i deler av spesialist- og etterutdanningen av leger, sykepleiere og fysioterapeuter.

Tid og sted

Torsdag 22.03.2012 kl. 10.00 til lørdag 24.03.2012 kl. 14.00 på Halvorsbøle på Jevnaker. Overnatt gjerne fra onsdag kveld for å oppnå en rolig kursstart.

Halvorsbøle – Acems kurssted – ligger vakkert til ved Randsfjorden, en drøy times kjøring fra Oslo eller en time fra Gardermoen. Stedet er kjent bl.a. ved at regjeringen i 14 år holdt budsjettkonferanser der. Halvorsbøle har en Detox-ramme. Det serveres velsmakende vegetarmat, stedet er alkoholfritt og har røykfritt innemiljø. Det er ikke TV på rommene. Denne rammen egner seg godt for rekreasjon, helse, velvære og avspenning. I alle pauser vil det bli servert en bugnende fruktbuffet.

Pris og påmelding

Kr 4650,- pr person inkl. undervisning, instruksjon, måltider, pausebevertning og overnatting i to døgn i enkeltrom med dusj/wc. Dobbelrom kr 4450,- per person. Ekstra overnatting inkl. enkel kveldsmat og frokost kr 490,- for de som ankommer onsdag kveld.

For påmelding benytt påmeldingsskjema eller elektronisk link siste side. Påmeldingsfrist 28.02.2012.

Kursholdere / Faglig ansvarlige

Kursansvarlig:

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.

Kursholdere fra Acem og Norsk Yoga-skole:

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.

Programkomite:

Are Holen, dr.med., utdannet lege og psykolog, professor i adferdsmedisin ved Det medisinske fakultetet, NTNU. Han er Acems internasjonale leder.

Erik Ekker Solberg, spesialist i hjertesykdommer og idrettsmedisin, overlege dr. med. Doktorgrad i hvordan meditasjon virker på stressmestring.

Program

(med forbehold om enkelte endringer)

Torsdag 22. mars

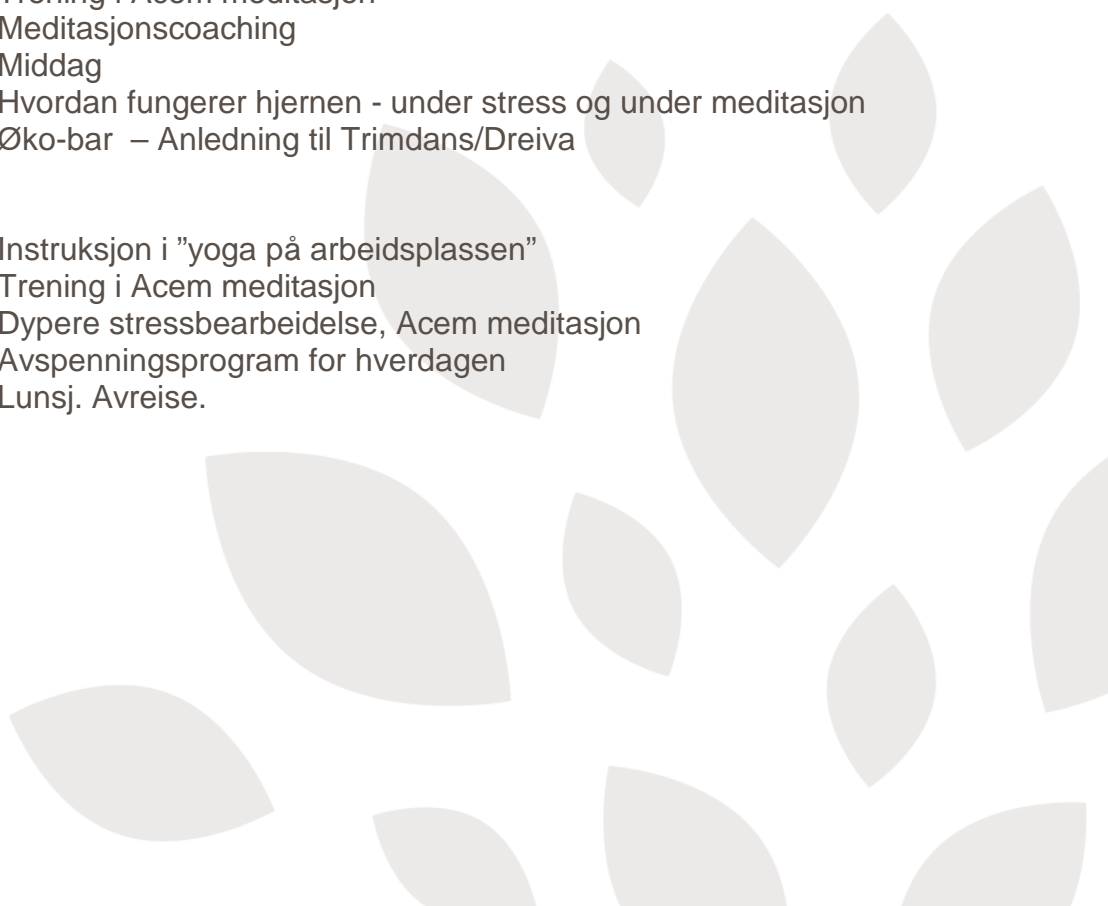
09.00 – 09.45	Ankomst, innsjekking
10.00 – 10.15	Velkommen, presentasjon av kursopplegget
10.15 – 11.00	Stress – på godt og vondt
11.15 – 12.30	Instruksjon i kroppsmeditasjon
12.30 – 14.30	Lunsj - fri
14.30 – 15.30	Stressmestring ved Acem meditasjon
15.45 – 16.45	Instruksjon i Acem meditasjon
16.45 – 17.15	Pause – frukt, te
17.15 – 18.30	Foredrag om ulike avspenningsteknikker
18.40 – 19.00	Kroppsmeditasjon.
19.00 – 20.00	Middag
20.30 – 21.30	Nettverk mot stress på arbeidsplassen – meditasjon og yoga som forebyggende tiltak
21.30 –	Peisestue – sosialt

Fredag 23. mars

09.00 – 10.30	Instruksjon i Klassisk Yoga
10.45 – 11.15	Trening i Acem meditasjon
11.30 – 12.30	Prinsippene for riktig meditasjonsutførelse
12.30 – 14.45	Lunsj / tur / hvile
14.45 – 15.45	Instruksjon i "yoga på arbeidsplassen"
16.00 – 17.00	Spenningsbearbeidelse under Acem meditasjon
17.15 – 18.00	Trening i Acem meditasjon
18.15 – 19.00	Meditasjonscoaching
19.00 – 20.00	Middag
20.30 – 21.30	Hvordan fungerer hjernen - under stress og under meditasjon
21.30 –	Øko-bar – Anledning til Trimdans/Dreiva

Lørdag 24. mars

09.00 – 10.30	Instruksjon i "yoga på arbeidsplassen"
10.45 – 11.15	Trening i Acem meditasjon
11.15 – 12.15	Dypere stressbearbeidelse, Acem meditasjon
12.15 – 13.00	Avspenningsprogram for hverdagen
13.00 – 14.00	Lunsj. Avreise.



Påmelding: Arbeid og avspenning

Påmeldingsfrist:

28.02.2012

Halvorsbøle 22.-24.03.2012

[Påmelding](#)

Påmeldingsinformasjon	
Navn	
Telefon / mobil	Stilling/funksjon
E-postadresse	
Arbeidssted, adresse og postnummer	
Bestillernummer / Referansenummer	
Fakturaadresse (hvis annen enn over)	
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. Vi anbefaler å avvente med bestilling av reise til etter påmeldingsfristens utløp. Først da kan vi bekrefte hvorvidt kurset blir avholdt eller ikke.