

Eftermiddagsworkshop for KBU og introduktionslæger
på Aalborg Universitetshospital

”Mellem begejstring og belastning. Styrk en robust arbejdspladskultur”



Mandag d. 18. januar 2016 i lokale 106 i Forskningens Hus
kl. 14.00 – 17.00

Workshoppen handler om, hvordan man tager vare på sig selv for at bevare overskuddet – både på arbejde og i fritiden. Fokus vil være på, hvordan man styrker egen robusthed og udvikler modstandskraft over for stressende situationer – til gavn for både sig selv og sine relationer. Deltagerne vil bl.a. bliver introduceret til:

- Stress og stressreaktioner
- Trivsel og det gode arbejdsliv
- Forebyggelse af stress
- Robusthed
- Det fremadrettede fokus

På workshoppen vil deltagerne blive præsenteret for 5 robusthedsfaktorer samt øvelser inden for nogle af faktorerne. Derudover præsenteres forskningen vedrørende en robust arbejdspladskultur, der faciliterer bedre læring og mere robuste yngre læger, der kan stå på mål for udfordringer i dagligdagen.

Kurset er et samarbejde mellem FAS og Yngre Læger og bliver pt gennemført for KBU'ere og yngre læger rundt om i landet. Kursusholder er Nynne Lykke Christensen, cand.mag, proceskonsulent, master i positiv psykologi, ansat i YL.

Tilmelding er nødvendig. Du kan tilmelde dig til sekretær Lotte Hoelgaard, postgraduat uddannelse, på mail l.hoelgaard@rn.dk eller telefon 9766 6264 senest **mandag d. 11. januar 2016.**

Med venlig hilsen
Susanne Nøhr
Uddannelseskoordinerende overlæge
Postgraduat uddannelse