



Tema: Kognitiv terapi
Tid: Torsdag 19. mars – lørdag 21. mars 2020
Sted: Scandic Karasjok

Program

Torsdag

Foreleser torsdags programmet Ingvard Wilhelmsen

1000-1005 Åpning ved kurskomiteens leder Cecilie Sture
1005-1130 Betydningen av å fokusere på pasientens holdninger.
1130-1430 Aktiv lunsj
1430-1630 Holdningene til grubling og bekymring, risiko og usikkerhet.
1630-1645 Pause
1645-1800 Hvordan stimulere våre pasienter til å ta ansvar for sine tanker, følelser og adferd? Om sosial angst.
Samtale med pasient.
2000 Middag i Storgammen

Fredag

Foreleser fredags programmet Ingvard Wilhelmsen

0830-0945 Holdninger til ekte problemer, for eksempel langvarige smerter.
0945-1000 Kaffepause
0945-1130 Om holdninger til fortiden og fremtiden. Kognitivt arbeid vs. eksponering.
1130-1400 Aktiv lunsj
1400-1515 Evt. samtale med pasient.
1515-1530 Pause
1530-1630 Samtale med pasient.

1700-1900 Årsmøtet Finnmark Legeforening
2000 Årsmøtemiddag Finnmark Legeforening

Lørdag

0900-1000 Gjennomgang av kognitiv diamant og sokratiske spørsmål
Ane Emaus Turid Blomsø og Marie Barlindhaug
1000-1015 Pause og utsjekk
1015-1115 Øve på kognitive teknikker i triader + gjennomgang i plenum
Ane Emaus Turid Blomsø og Marie Barlindhaug
1115-1145 Pause og utsjekk
1145-12.30 Øve på kognitive teknikker i triader + gjennomgang i plenum
Ane Emaus Turid Blomsø og Marie Barlindhaug
1230-1245 Kuravslutning, oppsummering, salens forslag til andre kurstema.
Lunch og avreise