



## **Program for Rosendalskurset: Stressmestring og egenomsorg (34060)**

### **Onsdag 2. september**

19.00 Utbrent eller bare litt sliten? I samarbeid med Kvinnherad kommune  
20.15 Suppe m/brød i Riddersalen. Deretter «mingling» for de som ønsker.

### **Torsdag 3. september**

08.45 Velkommen og introduksjon.  
09.00 Hva vet vi om legers helse og evne til selvivaretagelse?

Dagen vil bli gjennomført med veksling mellom foredrag og gruppesesjoner

10.30 Kaffe/fruktpause.  
10.45 Viktige faktorer for opplevelse av balanse jobb/livet for øvrig:

- Jobbsituasjon
- Personlighetstrekk
- Livshendelser
- Mestringsstrategier

12.15 Lunsj i Riddersalen.  
13.15 Utbrenthet:

- Definisjon
- Faresignaler
- Symptomer
- Behandle eller forebygge?

14.45 Kaffepause.  
15.00 Hvordan forebygge?

a) Fokus på jobbsituasjon

- Mening
- Arbeidskrav (flytesonemodell)
- Kontroll/autonomi (krav-kontroll-modell)

- Sosial støtte og fellesskap

b) Fokus på livet for øvrig

- Balanse jobb-hjem
- Hvilke søyler hviler taket på?

15.45 Hvilken ordning finnes for leger?

16.30 Pause.

18.00 **Oppmøte: Den røde sal, Baroniet**

Å finne mestring utenfor faget - Musikk som lege og tolk. Foredrag (lege) med musikalske eksempler.

20.00 Tre retters middag i Riddersalen Baroniet

## **Fredag 4. september**

09.00 Mestringsmekanismer - hva løser og hva låser?

10.45 Hva vet vi om nytten av støtteordninger for leger?

11.30 12 gode råd for selvivaretagelse og 45 min evaluering. Lunsj.