

**PROGRAM PREIKESTOLKURS:  
EMNEKURS I OPPMERKSOMT NÆRVÆR 6.-7.9.2019**

Kurs nr. 33091

Sted: Preikestolen fjellstue, Jørpeland



Rogaland legeförening

DEN NORSKE LEGEFÖRENING

29.08.2019

<b>Fredag 06.09.19</b>	<b>Tema</b>	<b>Forelesere</b>
09.15-10.45	Hva er oppmerksomt nærvær, hvordan virker det, og hvordan kan det trenes?	Michael de Vibe
10.45-11.00	<b>Pause</b>	
11.00-12.30	Stress: hvordan påvirker det oss?	Michael de Vibe
12.30.-13.00	<b>Lunsj</b>	
13.00-17.15	Fottur til Preikestolen m mellommåltid	
17.15-18.00	Stressmestring	Michael de Vibe
18.00-18.15	<b>Pause</b>	
18.05-19.35	Stressmestring og øvelser i oppmerksomt nærvær	Michael de Vibe

20.00	Middag	
-------	--------	--

<b>Lørdag 07.09.19</b>		
08.30-09.15	Øvelser i oppmerksomt nærvær	Michael de Vibe
09.15-10.00	Oppmerksomt nærvær og relasjon/kommunikasjon med pasientene	Michael de Vibe
10.00-10.15	<b>Pause</b>	
10.15-11.45	Hvordan kan oppmerksomt nærvær fremme helse? Og hva er evidensen for effekten av å trene nærvær	Michael de Vibe
11.45-12.30	<b>Lunsj</b>	
12.30-14.00	Oppmerksomt nærvær, aksept, tillit, og selvmedfølelse	Michael de Vibe
14.00-15.15	<b>Pause</b>	
14.45-15.45	Overføring av treningen i nærvær til den kliniske hverdag og avsluttende øvelser	Michael de Vibe

Godkjent med 15 poeng som emnekurs/klinisk emnekurs i oppmerksomt nærvær til videre- og etterutdanningen i allmennmedisin. Kursleder: Nina Thorsen Wikene