

**PROGRAM PREIKESTOLKURS: EMNEKURS I
EGENOMSORG OG STRESS-REGULERING 10.-11.9.2021**

Sted: Preikestolen fjellstue, Jørpeland Kurs nr. 34359

08.06.2021



Rogaland legeförening

DEN NORSKE LEGEFÖRENING

Fredag 10.09.21	Tema	Forelesere: Audun Myskja, lege, PhD, og Hanne Solfrid Berg, lege, spes. i allm.med.
09.15-10.00	Velkommen. Presentasjon av foreleserne, kurset og kursdeltakerne. Enkle morgenøvelser. Fundamentet for å regulere stress i hverdagen. Den «3-delte hjernen».	Audun og Hanne
10.00-10.05	Pause	
10.05-10.50	«Oppmerksomhetssentralen», HPA-aksen og det autonome nervesystemet.	Hanne
10.50-10.55	Pause	
10.55-11.40	Stress i hverdagen. Hva gjør vi når vi er overbelastet? Positivt og negativt stress. Enkle verktøy: «4 trinn og 10 ting».	Audun
11.40-11.45	Pause	
11.45-12.30	Polyvagalteorien som hjelp til å forstå og endre reaksjoner hos deg selv og andre. Å bruke utfordringer til vekst og innsikt – fra reaktiv til aktiv og proaktiv.	Audun
12.30.-13.00	Lunsj	
13.00-17.15	Fottur til Preikestolen m/mellommåltid	
17.15-18.00	Åndedrettets funksjon og rolle i stressregulering. Hva skjer når vi puster. Naturlig pust, oppmerksom pust, bevisst pust og pust for å mestre hverdagen.	Hanne
18.00-18.05	Pause	
18.05-18.50	Praktisk innsikt i hvordan pusten kan fungere terapeutisk. Koherent pust – åndedrettet og indre ro.	Audun og Hanne
18.50-19.35	Kommunikasjonens grunnlover. Aktiv lytting – en sentral ferdighet. Avslutning av kursdagen. God natt-øvelse.	Audun og Hanne
20.00	Middag	

Godkjent med 15 poeng som emnekurs/klinisk emnekurs i psykiatri til videre- og etterutdanningen (forlengelse av retten til tilleggstakst). Kursleder: Peter Christersson

**PROGRAM PREIKESTOLKURS: EMNEKURS I
EGENOMSORG OG STRESS-REGULERING 10.-11.9.2021**

Sted: Preikestolen fjellstue, Jørpeland Kurs nr. 34359

08.06.2021



Rogaland legeforening

DEN NORSKE LEGEFORENING

Lørdag 11.09.21		
08.30-09.15	Tanker og refleksjoner fra dag 1. Enkle morgenøvelser.	Audun og Hanne
09.15-09.20	Pause	
09.20-10.05	Sansestimulering og stress-systemet. Systematisk bruk av musikk, rytme, lyd, sang og bevegelse som metode for økt balanse og glede i hverdagen.	Hanne
10.05-10.10	Pause	
10.10-10.55	Musikkbasert miljøbehandling/MMB. Rytme – en nøkkel til mestring. Musikalske verktøy til regulering, symptomlindring og egenomsorg.	Audun og Hanne
10.55-11.00	Pause	
11.00-11.45	Å ta vare på seg selv og andre. Vårt indre immunsystem. Stress og emosjoner. Hvordan henger det sammen og hva kan vi gjøre, ferdigheter i hverdagen?	Audun
11.45-12.30	Lunsj	
12.30-13.15	Hva gjør de «krevende» pasientene med oss? Hvordan kan vi tåle dem og hjelpe dem bedre uten selv å bli tappet for energi?	Hanne
13.15-13.20	Pause	
13.20-14.05	«Det halvfordøyde skader oss» - lukke filer i hverdagen. Tanker og følelser – endre negative mønstre.	Audun
14.05-14.10	Pause	
14.10-14.55	Sinnets vitenskap og meditasjon. Dobbelrettet bevissthet: En vei til indre stillhet og balanse som varer.	Audun
14.55-15.00	Pause	
15.00-15.45	Oppsummering, avspenning og kursavslutning.	Audun og Hanne

**EGENOMSORG OG STRESS-REGULERING I EN TRAVEL HVERDAG
ROLIG SINN, GLAD KROPP, GOD HELSE**

«Hjelp! Jeg orker ikke mer!»

Kravene øker. Stadig flere føler at de er på randen av det de makter. Hvordan skal vi greie å gjøre en god jobb og samtidig være et godt medmenneske og familiemedlem utenom jobb? Hva kan vi selv gjøre for oss selv?

Lege Audun Myskja har samlet verktøy til hverdagsmestring gjennom flere tiår, prøvd dem ut på flere tusen mennesker, og utviklet presise, enkle og virksomme verktøy. Lege Hanne S.

Godkjent med 15 poeng som emnekurs/klinisk emnekurs i psykiatri til videre- og etterutdanningen (forlengelse av retten til tilleggstakst). Kursleder: Peter Christersson

PROGRAM PREIKESTOLKURS: EMNEKURS I EGENOMSORG OG STRESS-REGULERING 10.-11.9.2021

Sted: Preikestolen fjellstue, Jørpeland Kurs nr. 34359

08.06.2021



Rogaland legeförening

DEN NORSKE LEGEFÖRENING

Berg har gått på skole i 3 år hos Audun Myskja, og i dag samarbeider de om flere helsefremmende prosjekter.

De stressregulerende verktøyene bygger på moderne stressforskning, ressursorientert psykologi, det autonome nervesystemet og autonom regulering, nevrologisk musikkterapi, musikkbasert miljøbehandling og meditasjonsvitenskap.

Målet med dette legekurset er økt forståelse og innlæring av enkle stress-regulerende verktøy som leger kan bruke for å håndtere egne daglige utfordringer og reaksjoner i krevende situasjoner, både på jobb og hjemme. Disse verktøyene kan man også bruke for å støtte mestring hos kronisk syke, og pasienter med krevende og komplekse problemstillinger. Kurset vil veksle mellom fagbasert undervisning og utprøving av et øvelsesprogram som legene senere selv kan praktisere i sin hverdag.

Læringsmål:

ALM 08, 09, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 39, 40, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 55, 57, 73 og 85

1. Innsikt i de basale kroppsreaksjoner knyttet til hjernens funksjonsnivåer og det autonome nervesystemet, når vi utsettes for store belastninger, fare og stress.
2. Forstå åndedrettets funksjon og rolle i stressregulering. Faglig og praktisk innsikt i hvordan pusten vår kan fungere terapeutisk. Utprøving av flere validerte pustemetoder.
3. Systematisk bruk av musikk, rytme, lyd, sang og bevegelse som metode for å få økt glede og balanse i hverdagen, via metodene i musikkbasert miljøbehandling og nevrologisk musikkterapi.
4. Innsikt i stress-systemet (eustress og distress), og innsikt i komplette verktøy for mestring av sensorisk og emosjonell overload.
5. Kommunikasjonens grunnlover. Hvordan aktiv lytting (innover og utover), og sannferdighet presist uttrykt, kan forløse og beskytte. Hvilke stadier som er nødvendige for å oppnå effektive og forløsende møter og samtaler.
6. Sinnets vitenskap. Hvordan endre negative tanker og emosjoner; veien til indre og varig ro og stillhet.

Godkjent med 15 poeng som emnekurs/klinisk emnekurs i psykiatri til videre- og etterutdanningen (forlengelse av retten til tilleggskstakst). Kursleder: Peter Christersson