

MINDFULNESS OG INDRE MEDFØLELSE I PRAKSIS

v/ *psykologspesialist Katinka Salvesen og fysioterapeut/psykoterapeut Malin Wästlund*

Tid: Torsdag 26. november kl 0900-1530

Sted: DPS øvre Telemark, Notodden

Målgruppe: Ansatte i Sykehuset Telemark, klinikk for psykisk helsevern og rusbehandling og ansatte i Psykisk helse- og rustjenesten i våre samarbeidskommuner

Arrangør: DPS øvre Telemark

Foredragsholdere:



Katinka Salvesen

er psykologspesialist og sertifisert kursholder i programmet "Cultivating emotional balance" og MSC-lærer (Mindful Self-Compassion). Hun arbeider ved traumepoliklinikken, Modum Bad



Malin Wästlund

er fysioterapeut og sensorimotorisk psykoterapeut og MSC-lærer. Hun arbeider ved poliklinikken på DPS øvre Telemark, Notodden

Program:

Kl 09.00-10.15: Hva er mindfulness? Hvordan påvirkes hjernen?

Kl 10.15-10.30: Pause

Kl 10.30-12.00: Hvordan trener vi mindfulness i praksis og kliniske implikasjoner

Kl 12.00-12.40: Lunsj

Kl 12.40-13.50: Hva er medfølelse? Hvordan påvirkes hjernen og hormonene?

Kl 13.50-14.10: Pause

Kl 14.10-15.30: Hvordan trener vi medfølelse i praksis og kliniske implikasjoner

Det blir en veksling mellom teoretisk innføring i begrepene og praktiske øvelser, refleksjon over egne erfaringer og hvordan benytte metodene i klinisk praksis. Undervisningen knyttes opp til boken "Mindfulness og medfølelse – en vei til vekst etter traumer", skrevet av kursholderne og utgitt på PAX forlag 2015.

Godkjenning:

Norsk Psykologforening: Godkjennes som 6 timers vedlikeholdsaktivitet

Norsk Sykepleierforbund: Meritterende for godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/spesialykepleie med totalt 6 timer.

Fagdagen er gratis for ansatte i sykehuset;

kr 500 for eksterne deltakere, inkl. kaffe/te, frukt og enkel lunsj

Bindende påmelding innen 18. november til anne.kvalheim@sthf.no

Begrenset antall plasser – førstemann til mølla ...

VELKOMMEN