

Program



Hjelperrollen og medfølelsens pris

Viken senter, 05.-06. Juni 2023

Kursledere: Ingrid How Indregard og Anne Katrine Wien

Mandag

10.00-12.00: **Hva gjør jobben med oss?**

- Presentasjon og innledning
- Hjelperrollen – identitet som menneske og fagperson
- Forventninger, krav, verdier
- Mening og meningsløshet
- Hva er belastende?
- Arbeidsmiljø
- Ansvar

13.00 – 16.30: **Kroppen sier fra**

- Faresignaler
- Forstå ditt nervesystem
- Belastningstilstander
- Risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer

Tirsdag

09.00 – 11.30: **Strategier – hva kan vi gjøre med det?**

- **Strategier for**
 - tankene
 - følelsene
 - kroppen
 - atferden

12.30 – 15.30

- Selvmedfølelse og egenomsorg
- Grenser
- Å være menneskelig