

Hjärnhälsa

KONFERENS | 2018

HJÄRNAN 1.0

HJÄRNSTRESS, UTMATTNING & PSYKISK OHÄLSA



GÖTEBORG
13 SEPTEMBER

KARLSTAD
17 SEPTEMBER

LUND
1 OKTOBER

SUNDSVALL
22 OKTOBER

NEUROPSYKOLOGISK BASKUNSKAP – PSYKOLOGISKA SMITTORISKER PÅ ARBETS- PLATSER – KONSTEN ATT INTE "FÖRÄTA" SIG PÅ INFORMATION – ATT VARA STARK PÅ INSIDAN.

Vi moderna människor är de första människorna i evolutionen som har haft möjlighet att "föräta" oss på information. Den digitala världen styr plötsligt nästan helt våra liv. Är vår hjärna mogen denna uppgift? Att ständigt vara uppkopplad belastar både hjärna och nervsystem vilket bland annat kan leda till sjukskrivning och utmattningsdepression.

Vi erbjuder ett konferensprogram sammansatt för att passa alla som arbetar i relationsorienterade yrken. Konferensens fokus ligger på att förmedla vetenskaplig kunskap om hjärnan, ge verktyg som är direkt tillämpningsbara både för att skydda sig och att ta till om man hamnar stressrelaterade tillstånd. Tillstånd där man riskerar att förlora kontroll och balans mellan hjärnans aktivitets- och vilosystem och hur man hanterar mängden information. **Välkommen!**

TID: 08.15 – 16.30

Registrering 8.15–9.00

Avbrott för lunch 12–13

Avbrott för fika 14.45–15.15

Håkan Nyman, leg psykolog, specialist i neuropsykologi, Med Dr.


- Vetenskaplig evidens av generella/individuella stressorer för vår hjärna utifrån ett neuropsykologiskt sårbarhetsperspektiv.
- Vad händer med hjärnans funktioner vid osunda betingelser, ex. överkonsumtion av information/möten, sociala medier, hos personer i chefsposition och hos personal vid svårhanterliga kontakter med kollegor, elever, patienter samt brukare?

Claes Lind, leg psykolog, terapeut, UHÄ-handledare

- Projektioner vid möten och svåra samtal. Konsten att inte "smittas" av dem vi möter.
- handledning/coaching och förhållningssätt vid olika kulturer.
- psykologiska ingångsvinklar i förhållande till vilket mentalt tillstånd vi möter – vilka verktyg behöver vi?

Igor Ardoris, mental tränare, pedagogisk konsult

- Mental styrketräning för hantering av svåra situationer. Hur kan du bli starkare på insidan?
- Vikten av en bra "mental diet" för att vi skall undgå att "föräta" oss på information – om vi blivit mentalt överbelastade av att ständigt vara uppkopplad, vilka verktyg har vi att ta till?
- Varför skall vi träna för 10?



KONFERENSEN FÖR MÄNNISKOR SOM ARBETAR MED MÄNNISKOR SOM MÖTER MÄNNISKOR.

Håkan Nyman

Har under sina 40 verksamma år arbetat med personer som drabbats av olika typer av psykisk ohälsa. Håkan har under långa perioder handlett såväl psykologer som andra yrkeskategorier och är anknuten till Karolinska institutet, Stockholm.

Han har varit chefpsykolog vid Psykiatriska kliniken, Karolinska Universitetssjukhuset och har medverkat i flera läroböcker inom neuropsykologi och psykiatri. Han har lång erfarenhet av utredningar av patienter och har varit med och utvecklat flera av de moderna testinstrument som används vid neuropsykologiska bedömningar. Håkan har varit ordförande i Sveriges Neuropsykologers Förening, varit ordförande i Specialistrådet i Sveriges Psykologförbund samt Socialstyrelsens vetenskapliga råd i psykologi.

Claes Lind

har arbetat med krishantering vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset under många år samt också arbetat som beredskapspsykolog i västra Götalandsregionen. Han har arbetat internationellt med organisationsutveckling med företag och har en lång och bred erfarenhet av så väl "stora" som "små" kriser med kris/utmattningsdepressioner. Bland annat arbetade han övergripande med effekterna av tsunamin och ledde den psykologisk/psykiatriska katastrofledningsgrupp som sattes in vid brandkatastrofen i Göteborg. Claes har även haft ett uppdrag som "Senior Psychology Officer" för SOS International Health World Wide. Han arbetar numera oberoende med bl.a. handledning inom näringsliv, kommun och landsting med bl.a. ledare, coacher och personalgrupper som arbetar i en allt mer psykologiskt utsatt miljö. Han är även certifierad UL-utbildare.

Igor Ardoris

har en fil. kand. i pedagogik, är licensierad mental tränare, certifierad internationell coach samt mindfulnessinstruktör. De senaste tio åren har han arbetat med hundratals skolor, internationella företag och kommunala verksamheter. Vidare har han arbetat i de flesta delarna av sjukvården, inom kriminalvården samt räddningstjänst, polis, ambulans för att lära ut hur man kan agera utifrån lugn och balans i pressade situationer. I Igors arbetsvardag ingår även handledning av chefer inom näringsliv, skolor och sjukvård. Igors främsta intention är att överbrygga avståndet mellan kunskap och kompetens i arbetslivet.

Hjärnhälsa

GÖTEBORG 13 SEPTEMBER

DALHEIMERS HUS

KARLSTAD 17 SEPTEMBER

SCANDIC WINN

LUND 1 OKTOBER

SCANDIC STAR LUND

SUNDSVALL 22 OKTOBER

SCANDIC CITY (ENGLAPORTEN)

DELTAGARAVGIFT 1495:- exkl. moms

BOENDE

Vår samarbetspartner Scandic erbjuder er boende till förmånliga priser. Se mer på www.hjarnan.se.

MÅLGRUPP

Relationsorienterade yrken t ex. chefer, mellanchefer, projektledare, samordnare, coacher och HR-personal. Personal inom hälso- och sjukvård, kommunal verksamhet, företagshälsovård samt näringsliv. Rehabiliteringspersonal inom kommun och landsting, utbildningsinstitutioner, lärare, rektorer, elevhälsa och blåljusorganisationer. Myndighetspersoner inom bl.a. folkhälsa, försäkringskassan, arbetsförmedlingen och kriminalvården. Kyrkliga samfund, Posom/FRG, ideella/frivilligorganisationer samt alla intresserade.

KONTAKT

Projektledare: Peter Linhard, 070-948 28 00
info@hjarnan.se

ANMÄLAN

www.hjarnan.se

ARRANGÖRER



Stiftelsen
Peter Erikssons minnesfond
för hjärnforskning



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP



SAMARBETSPARTNERS



Scandic

ORD & BILD



KARLSTADS KOMMUN



TOOBTAIN