

Eftermiddagsworkshop for KBU og introduktionslæger  
på Aalborg Universitetshospital

## ”Mellem begejstring og belastning. Styrk en robust arbejdspladskultur”



Tirsdag d. 21. november 2017 i lokale 405 i Forskningens Hus  
kl. 14.00 – 17.00

Workshoppen handler om, hvordan man tager vare på sig selv for at bevare overskuddet – både på arbejde og i fritiden. Fokus vil være på, hvordan man styrker egen robusthed og udvikler modstandskraft over for stressende situationer – til gavn for både sig selv og sine relationer. Deltagerne vil bl.a. blive introduceret til:

- Stress og stressreaktioner
- Trivsel og det gode arbejdsliv
- Forebyggelse af stress
- Robusthed
- Det fremadrettede fokus

På workshoppen vil deltagerne blive præsenteret for 5 robusthedsfaktorer samt øvelser inden for nogle af faktorerne. Derudover præsenteres forskningen vedrørende en robust arbejdspladskultur, der faciliterer bedre læring og mere robuste yngre læger, der kan stå på mål for udfordringer i dagligdagen.

Kurset er et samarbejde mellem FAS og Yngre Læger og bliver pt gennemført for KBU'ere og yngre læger rundt om i landet. Kursusholder er Nynne Lykke Christensen, cand.mag, proceskonsulent, master i positiv psykologi, ansat i YL.

Du kan tilmelde dig på <https://rn.plan2learn.dk/KursusValg.aspx?id=50296>. Tilmelding er nødvendig senest **mandag d. 13. november 2017**. Spørgsmål rettes til [I.hoelgaard@rn.dk](mailto:I.hoelgaard@rn.dk) / 9766 6264.

Med venlig hilsen  
*Susanne Nøhr*  
Uddannelseskoordinerende overlæge  
Postgraduat uddannelse