

Eftermiddagsworkshop for KBU og andre interesserede  
uddannelseslæger på Aalborg Universitetshospital

## ”Lægelivet mellem begejstring og belastning – styrk en god arbejdspladskultur”



Torsdag d. 14. juni 2018 i lokale 106 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 udvikler modstandskraft over for stressende situationer – til gavn for både sig selv og sine relationer. Deltagerne vil bl.a. bliver 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 AalborgUH og Yngre Læger og bliver gennemført for KBU'ere og andre uddannelsessøgende læger i Nordjylland. 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 **torsdag d. 31. maj 2018**. Spørgsmål rettes til [l.hoelgaard@rn.dk](mailto:l.hoelgaard@rn.dk) / 9766 6264.

Med venlig hilsen  
*Susanne Nøhr*  
Uddannelseskoordinerende overlæge  
Postgraduat uddannelse