

Hvordan takle stress og press uten å miste arbeidsgleden?

**Dubrovnik i Kroatia,
25. – 29. mai 2008**

Arets utenlandskurs arrangeres i Dubrovnik i Kroatia. Dubrovnik er en spennende og vakker by full av historiske minnesmerker. Gjennom teori og praktiske øvelser skal kurset bidra til at tannleger bedre klarer å takle hverdagslige utfordringer i daglig praksis slik at man kan beholde arbeidsglede og faglig fokus.

Hver dag blir det kurs frem til en noe sen lunsj. I det sosiale programmet inngår omvisning i gamlebyen, båttur og jeepsafari, dessuten lunsjer og middager som inntas på spennende restauranter i gamlebyen. Norskaltende guide vil følge med på turen.

Kursgiver

Cand.psychol. Marit Mogstad

Målgruppe

Tannleger. Ledsagere har også anledning til å melde seg på kurset.

Kursplan

Basispsykologi for tannlegepraksisen – Litt basisteori med gode historier

- * Hvordan vi mennesker er «skrudd sammen» – hvordan er vi blitt slik vi er?
- * Balansen mellom fornuft og følelser: «hode og mage»
- * Språk og kroppsspråk – hvordan få det til å henge sammen?

Gode intensjoner er ikke alltid nok

- * Lær mer om å takle hverdagsutfordringer
- * Redde og stressede pasienter
- * Slitne medarbeidere som ønsker å bli sett uten at de sier ifra

Vi trener på konstruktiv kommunikasjon

- * Lær forskjellen mellom hva som hjelper, og hva som blokkerer
- * Slutningsstigen – en modell for å forstå din egen og andres tenkning bedre



- * Hvordan sette grenser – si nei når det trengs?
- * Hvordan si fra om uønsket / uakseptabel oppførsel (hos kolleger, medarbeidere, pasienter, leverandører)

Lær å gi ryddige tilbakemeldinger

- * Vi trener på å bruke en enkel og effektiv modell for tilbakemeldinger. Modellen kan brukes til både ros og ris

Arbeidspress og arbeidsglede – hvordan gjenkjenne stresset og stoppe det i tide?

- * Hva er egentlig stress?
- * Hvorfor er det farlig?
- * Hva skjer i kroppen?
- * Hva skjer med følelsene?
- * Hva skjer med tenkningen?
- * Symptomer på at det holder på å gå for langt

En modell for å stoppe i tide

- * Vi trener på en femtrinnsmodell som er vitenskapelig utprøvd

Lær å tenke som en optimist

- * Hva består optimisme av? Hvordan kan det læres?
- * Hva er pessimisme? Kan pessimisme «avlæres»?
- * Vi fyller ut et enkelt spørreskjema som viser hvordan hver enkelt tenker i dag
- * Hvor er jeg god til å holde motet oppe, og hvor glipper det?

- * Er jeg en urealistisk optimist med liten bakkekontakt?

Gjennomgang av en modell for å lære å takle motgang som en optimist. Dette er noe annet enn å «tenke positivt» og er dokumentert effektivt gjennom store forskningsprosjekter. Vi trener på å bruke modellen.

Tid

Avreise søndag 25. mai 2008

Hjemreise torsdag 29. mai 2008

Antall timer

25

Kursavgift

Kr 10 000. Kursavgiften inkluderer hele kursprogrammet, transport til og fra flyplassen i Dubrovnik, alle utflukter, guide og inngangspenger.

Ledsageravgift

Kr 3 000. Ledsageravgiften inkluderer transport til og fra flyplassen i Dubrovnik, alle utflukter, guide og inngangspenger. Dersom ledsager ønsker å delta på kurset, må full kursavgift betales.

Oppholdsutgifter

Kr 9 500 per person i dobbeltrom

Kr 13 500 per person i enkeltrom

Oppholdsutgifter inkluderer innkvartering m. frokost, alle lunsjer og middager med drikkevarer i 4 dager

Foreløpig kursprogram

Dag	Tid	Aktivitet
Søndag 25. mai	1130	Lunsj på hotellet ved ankomst
	1300–1600	Kurs
	1730–1930	Guidet tur i Gamlebyen
	2000	Felles middag i Gamlebyen
Mandag 26. mai	0700–0800	Frokost på hotellet
	0800–1000	Kurs (innledning til gruppearbeid)
	1000–1600	Båttur med lunsj og gruppearbeid
	1630–2000	Kurs (avsluttende gruppearbeid)
	2030	Middag på Domino
Tirsdag 27. mai	0700–0800	Frokost
	0800–1400	Kurs
	1400	Lunsj på hotellet
	1500	Ettermiddag til egen disposisjon
	2000	Felles middag i Gamlebyen
Onsdag 28. mai	0700–0800	Frokost
	0800–1400	Kurs
	1400	Lunsj på hotellet
	1500	Buss til Conavledalen, jeepsafari og middag
Torsdag 29. mai	0700–1000	Frokost
	1100	Avreise til flyplassen

Vi gjør oppmerksom på at det kan forekomme endringer i kursprogrammet.

Flyreise

Deltakerne må selv bestille og betale flyreise.

Det anbefales å bestille via HRG på tlf. 23 35 36 67 eller e-post: eva.holstad@btinordic.com. Vårt kursopplegg er tilpasset Norwegians direkte-rute som beskrevet under:

Søndag 25. mai: Oslo – Dubrovnik.

Kl. 0700 Avreise Oslo Lufthavn Gardermoen med Norwegian rute, DY 1902.

Kl. 1015 Ankomst Dubrovnik.

Torsdag 29. mai: Dubrovnik – Oslo

Kl. 1340 Avreise Dubrovnik med Norwegian rute, DY 1905.

Kl. 1655 Ankomst Oslo Lufthavn Gardermoen.

Sted

Dubrovnik i Kroatia, Hilton Imperial hotell. Marijana Blazica 2, Dubrovnik. Tlf: +385 20 320320.

Hotellet ligger ved gamlebyen, helt inntil bymuren. Alle rom er velutstyrt til 5 stjerners standard. Hotellet har hage med svømmebasseng både ute og inne, trimrom, bar og restaurant. En del rom har havutsikt, mens en del ser utover Gamlebyen.

Se www.hilton.com

Dubrovnik

Helt siden romertiden har Kroatia vært ansett for å være den vakreste delen av Adriaterhavets østkyst, med utallige øyer, bukter, kritthvite strender og pittoreske småbyer. Kroatia er et typisk middelhavsland fullt av historie, kultur og fortidsminner. Arkitekturen er både antikk, middelaldersk og nåtid. Gatene er trange, husene er av stein og ofte mange hundre år gamle.

Dubrovnik har en spennende historie. Byen var en uavhengig handelsrepublikk i 700 år. Det ble handlet med Tyrkia, India og Afrika. Dubrovnik hadde diplomatiske forbindelser med «the English Court» gjennom store deler av middelalderen. Byen hadde status og stor makt. Det rike Venezia var svært misunnelig på denne kroatisk by.

Gamlebyen ble ferdigstilt i det 1300 århundret og står mer og mindre uforandret i dag. Høye murer omgir byen og det er kun to innganger som leder inn til Stradun, byens promenadegate. Under krigen i 1991–92, forårsaket serberne store ødeleggelser, men takket være lokal innsats og internasjonal hjelp er gamlebyen restaurert tilbake til sin opprinnelige skjønnhet.

Innenfor murene finner man Onofrio-fontenen fra 1438 og et gammelt fran-

ciskanerkloster som huser et av Europas eldste apotek fra 1391. Kunst er det mye av. I mange hundre år har kroatisk kunstnere kombinert elementer fra Øst- og Vest-Europa i sine kunstneriske verker. Etter at tyrkerne ble fordrevet på 1600-tallet ble mange kirker gjenoppbygget i barokk stil og fikk rike utsmykninger. Disse gamle bygningene har sett både romerske galeier og venetianske hoffskip seile inn i havnen.

Påmelding

Påmeldingsfrist er 20. november. Merk at påmeldingen er bindende.

Faktura for kursavgift, eventuell ledsageravgift og oppholdsutgifter vil bli tilsendt etter at påmeldingsfristen er gått ut.

Påmeldingsfristen er stram fordi det er sterkt press på hotellmarkedet i Kroatia. Av samme grunn vil deltakere som trekker seg bli belastet som angitt nedenfor:

- Ved avbestilling før 20. februar blir du belastet med 20 % av oppholdsavgiften
- Ved avbestilling i perioden 20. februar – 20. april blir du belastet med 35 % av oppholdsavgiften
- Ved avbestilling etter 20. april blir du belastet med 80 % av oppholdsavgiften

Påmelding kan skje på NTFs nettsted eller ved å fylle ut og sende inn påmeldingsskjemaet i Tidende.

Nærmere opplysninger

Ta kontakt med Hanne Larsson-Fremberg i NTFs sekretariat på e-post: hanne.larsson-fremberg@tannlegeforeningen.no, tlf. 22 54 74 08 eller Inger-Johanne Nyland på e-post: inger-johanne@tsmg.no

Deltakerbegrenset

Maks 30 deltakere inklusive ledsagere.



Påmeldingsskjema

Hvordan takle stress og press uten å miste arbeidsgleden?

Påmeldingsfrist 20. november. Bindende påmelding.

Medlemsnummer: -----

Kursdeltakers navn: -----

Adresse: -----

* Fakturaadresse: -----

Tlf. ----- E-post: -----

Navn på ledsager: -----

Adresse: -----

* Fakturaadresse: -----

Tlf. ----- E-post: -----

Kryss for alternativ:

Alternativ:	Pris:	Spesifikasjon av pris:
☐ Deltaker i dobbeltrom (deler med annen deltaker)	19 500 per pers.	Kursavgift kr 10 000, oppholdsutgifter kr 9 500
☐ Deltaker med ledsager i dobbeltrom	32 000 total for to pers.	Kursavgift kr 10 000, oppholdsutgifter deltaker kr 9 500 Ledsageravgift kr 3 000, oppholdsutgifter ledsager kr 9 500
☐ Deltaker i enkeltrom	23 500 per pers.	Kursavgift kr 10 000, oppholdsutgifter kr 13 500
☐ Ledsager i enkeltrom	16 500 per pers.	Ledsageravgift kr 3 000, oppholdsutgifter kr 13 500

* Deltaker og ledsager vil bli fakturert hver for seg, også om alternativ nr. 2 velges.

Påmelding sendes til: Den norske tannlegeforening, faks 22 55 11 09 eller
e-post: hanne.larsson-fremberg@tannlegeforeningen.no