

Sjef i eget liv

Hvordan kan vi, og våre pasienter, best mulig takle all verdens press, stress og omstillinger?



Kursplan

- * Hensikten med det nye trygderegelverket
- * Gjennomgang av regelverket, med ferske oppdateringer ved årsskiftet
- * Praktiske råd om bruken av regelverket og fordeling av oppgaver mellom tannlege og sekretær
- * Oppgjørsrutiner
- * Kontrollrutiner
- * Praktiske eksempler

Målgruppe

Tannhelsesekretærer

Tid

Onsdag 14. januar 2009, kl. 1700–2000

Sted

Oslo Kongressenter, Youngs g. 11, Oslo

Antall timer

3 timer

Kursavgift

Gratis

Kursgiver

Professor Ingvard Wilhelmsen, Haraldsplass Diakonale sykehus – indremedisin, UiB

Kursinnhold

Kurset er en innføring i kognitiv terapi, hvor man fokuserer på innholdet i våre tanker og holdninger. For å tåle hverdagens press og stress best mulig er det lurt å ha sine grunnholdninger, det vil si hvordan man forholder seg til døden, livet, usikkerhet, risiko, andre mennesker og fortiden, på plass. Kurset vil presentere en tilnærming til hvordan man finner, tester og eventuelt endrer grunnholdninger, følelser og atferd.

Kursplan

Gjennom en blanding av forelesninger, plenumsdiskusjoner og små rollespill, tas følgende temaer opp:

- * Forholdet mellom tanker, følelser og atferd
- * Hvordan finner man sine grunnholdninger?
- * Hvordan kan man endre seg?
- * Hvordan kan vi stimulere våre pasienter til å ta ansvar for sitt eget liv?

Målgruppe

Hele tannhelseteamet

Tid

Torsdag 15. januar 2009, kl. 0900–1600

Sted

Oslo Kongressenter, Youngs g. 11, Oslo

Antall timer

7 timer inklusiv 1 time lunsjpause

Kursavgift

Kr 2 000 inklusiv lunsj og pausekaffe

NB! Lavere påmeldingsavgift før 1. desember 2008

Ved påmelding etter fristen vil kursavgiften øke med kr 400

