

## Rogaland tannlegeforening

### 101 måter å ødelegge kroppen på

Hvordan få en helt bedriten dag til å bli super på 9 sekunder!

#### Kurs giver

Karl-Petter Knudsen ble utdannet som fysioterapeut i Oslo 1987. Han har arbeidet som bedriftsfysioterapeut siden 1989, flere steder i landet og med en rekke forskjellige yrkesgrupper. Siden 1992 har han bl.a. vært spesielt opp-tatt av tannhelsepersonell.

Knudsen er i de senere årene bl.a. kjent for flere humoristiske foredrag som dreier seg om ergonomi og motivasjon. Inspirasjonen har han fått fra utallige arbeidsplassbesøk og foredragsholdere i inn og utland.

#### Kursinnhold

Motivasjonskurset «Kroppsspråk og motivasjon bygger på følelser». Knudsen er av den oppfatning at absolutt alt i livet handler om følelser. Til og med tid er en følelse. Han har som de fleste andre forstått at kropp og psyke henger sammen. Har kroppen det trang, er psyken nede og har kroppen det godt, er psyken bedre. De fleste er enige i at vi mennesker ofte har en tendens til å tenke negativt og problemorientert når vi møter motstand eller det ukjente. Vi er flinke til å se alle mulige negative sider ved situasjonen, og at det er vanskelig å tenke positivt

eller gjøre det beste ut av både enkle, og selvfølgelig vanskelige, utfordringer. Knudsen ønsker å lære bort enkle metoder for å øke den gode følelsen ved hjelp av kroppsspråk. Dersom man har en god følelse, klarer og tåler man mye mer enn dersom man har en dårlig følelse. Med en god følelse er det mye lettere å opprettholde motivasjonen til endringene du strever med.

Fordelen med følelser er at de kan endres på et øyeblikk. Når vi i tillegg kobler på kroppen, kan vi på et øyeblikk skape en bedre følelse som kjennes. Med en bedre følelse klarer vi sannsynligvis å skape oss et litt bedre liv enn vi har, med de forutsetningene man råder over. På et øyeblikk!

#### Målgruppe

Hele tannhelseteamet.

#### Tid

21. januar 2009

#### Sted

Stavanger Forum

#### Antall timer

Kurset teller 3 timer i NTFs etterutdanningssystem

#### Kursavgift

Kr 450.

Betales til konto 3265.10.11727 v/kasserer Kai Brandt, Svend Foynsgate 69, 4016 Stavanger.

Påmelding etter 16. januar 2009 koster kr 550. Avmelding etter 16. januar 2009 belastes fullt ut, Innbetaling *må* merkes med: navn på kursdeltakere og hvilket kurs det gjelder.

#### Påmeldingsfrist

16. januar 2009

#### Påmelding

Påmelding kan gjøres på NTFs hjemmesider: [www.tannlegeforening.no](http://www.tannlegeforening.no). Gå inn under fanen «kurs og utdanning» og klikk der på «kurskalender». Medlemmer av tannlegeforeningen må først logge seg inn på sine sider før de melder seg på.

Offentlige ansatte, hvor arbeidsgiver betaler, må oppgi sin overtannlege med klinikkadresse, som annen betaler ved påmelding.

Spørsmål om påmelding kan rettes til kursansvarlig i fagnemnden, Anne Lahn-Johannessen Skjefrås, e-post: [anne.skjefraas@tannrogf.kf.no](mailto:anne.skjefraas@tannrogf.kf.no)

## Grunnkurs i klinisk hypnose

29.–30. januar 2009 arrangerer Norsk Forening for Klinisk Hypnose sammen med Rikshospitalet og Smerteklinikken, Aker universitetssykehus hypnosekurs med fokus på TRAUME, STRESS og SMERTER. Kurset er fra før av godkjent for spesialitetene i Den Norske Lægeforening, Den Norske Tannlegeforening og Norsk Psykologforening.

**Innhold:** Grunnleggende hypnoseteorier og teknikker, egostyrkende metoder, traume, stress og smertebehandling.

**Pris:** kr 3 000 inkl. servering (medl. kr 2 700)

**Sted:** Forvalterboligen Rikshospitalet, Sognsvannsvn. 11, Oslo

**Tid:** 29.–30. januar 2009, begge dager kl. 08.00 til 16.00

**Kursleder:** Dr. Gunnar Rosén, spes.klin.psykologi,

[Gunnar@hypnoseforeningen.no](mailto:Gunnar@hypnoseforeningen.no)

#### Foredragsholdere og instruktører:

Martin Malmstrøm, spes.klin.psykologi  
Hans Christian Ramskov, spes.klin.psykologi  
Kari Gravem Kvakestad, klinikkjef, spes.pedodonti

#### Påmelding:

Betal inn kursavgift til konto 0540–0839567, ved Martin Malmstrøm, Kalveløkka 38, 1339 Vøyenenga, [malmstr@frisurf.no](mailto:malmstr@frisurf.no) Husk å skrive ditt navn, adresse og e-postadresse.

**Påmeldingsfrist: 20. januar 2009.**