Ola SchenstrÃ¶m fÃ¶relÃ¤ser om Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) i GÃ¤vle 18 september -07

MINDFULNESS

Postat av: GV

Posted on : 07-04-26 16:10:00

Ulla Berglund,Studieförbundet Vuxenskolan Gävle/Ockelbo och Gunnel Vrethem, Ergonom/Leg Sjukgymnast och Vårdmetodikkonsult arrangerar en Mindfulnessdag i Gävle , tisdag 18 september tillsammans med OLAÂ SCHENSTRÖM, läkare,Â som föreläsare.

Ola har som läkare varit verksamhetschef i Primärvården i Luleå
under 20 års tid, och har nu en specialtjänst i Norrbottens läns
landsting för att introducera kognitiva behandlingsmetoder i sjukvården.
HanÂ har bl aÂ utbildat sigÂ hos Professor Jon Kabat-Zinn, Univerisity of Massachussetts Medical Center, USA.

NLL
har tagit beslut om att under våren starta upp ett Mindfulnessbaserat
projekt - Hälsofrämjande ledarskap och arbetsplatser - riktat, dels
till ledareÂ i mindfulnessbaserat hälsofrämjande ledarskap, och dels
till personal för att ge dem redskap att hantera stress, MBSR -
Mindfulnessbaserad stressreduktion, öka fysisk aktivitet och förbättra
sömn.

I USA finns väldokumenterad forskning kring MBSR, och detta projekt skall utvärderas av forskare på Umeå
universitet.

Ola skriver en bok om Mindfulness- Medveten närvaro, som kommer att presenteras på Bokmässan i slutet av september.
! ¤¤ !

Den 18 september kommer två olika föreläsningar att äga rum.
I Gävle Konserthus, klÂ 09.30-12.00 är endast speciellt inbjudna chefer och ledareÂ målgrupp, under temat-
HÄLSOFRÄMJANDE LEDARSKAP OCH ARBETS-
PLATSER - MINDFULNESSBASERAD STRESS-
REDUKTION
! ¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤ Â !

På
Högskolan i Gävle, Valhall, kl 14.00-16.30 gesÂ föreläsningen under
temat - MINDFULNESS - MEDVETEN NÄRVARO - HÄR och NU,Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â

öppen för allmänheten, personal och studenter.
Annonser kan ses i Gefle Dagblad och Arbetarbladet, samt på anslagstavlor på Högskolan.

Övrig INFO kommer att publiceras på denna hemsida efterhand.Â För mer info kring MBSR,Â besök Olas hemsida - www.mindfulnesscenter.se