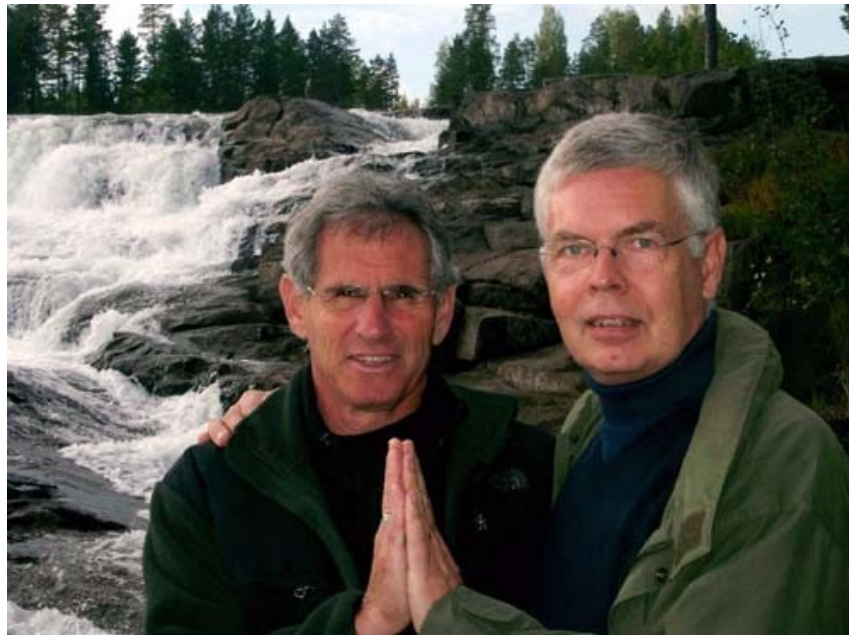


Inbjudan till en unik föreläsning
för verksamhetschefer/ledare i Gästrikland
tisdag förmiddag 18 september.

MINDFULNESS MEDVETEN NÄRVARO

Hälsofrämjande ledarskap och arbetsplatser



Jon Kabat-Zinn o Ola Schenström vid Storforsen i Norrbotten 2006. Foto: Anna Schenström

Den efterfrågade läkaren Ola Schenström mellanlandar
i Gävle på sin föreläsningsturné runt Sverige och världen.

Vi erbjuder dig som Verksamhetschef / ledare möjligheten att möta läkaren, Ola Schenström, verksam i Norrbottens läns landsting. Lyssna och ta del av hans Mindfulnessföredrag om **HÄLSOFRÄMJANDE LEDARSKAP OCH ARBETSPLATSER.**

Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) är en metod som utvecklats i USA av Professor Jon Kabat-Zinn, University of Massachusetts Medical Center. Dess effekter för att minska stress, förbättra sömn och öka livskvalitet är väl belagda i forskning.

I Norrbottens läns landsting startar Ola Schenström under våren ett Mindfulnessbaserat projekt. Syftet är att utveckla redskap och rutiner som främjar och bidrar till att skapa ett Hälsofrämjande ledarskap och även hälsofrämjande arbetsplatser där personalens hälsa sätts i fokus. Projektet skall utvärderas av Umeå universitet.

Gå in på Olas hemsida www.mindfulnesscenter.se och läs mer om MBSR!

Riksmålet och det gemensamma målet för projekt i landstinget Gävleborg och i Gävleborgs län är att halvera sjukfrånvarodagarna under perioden 2003 till 2008.

Ett hälsofrämjande ledarskap vilar på två grundpelare – PROMOTION - ATT FRÄMJA HÄLSA och – MINDFULNESS – MEDVETEN NÄRVARO.

Ola ger Dig insikt i nyckelbegreppen inom Promotion och Mindfulness och framför allt praktiska verktyg och metoder för att tillvarata Dina egna och Dina medarbetares resurser.

Vi ser fram mot att mötas 18 september!

Gävle, Sandviken, Luleå
Ulla Berglund, Gunnel Vrethem och
Ola Schenström

Föreläsningen arrangeras i samarbete med Ola Schenström, Norrbottens läns landsting, av Ulla Berglund, Verksamhetsutvecklare Studieförbundet Vuxenskolan, Gävle/Ockelbo och Gunnel Vrethem, Ergonom/Leg Sjukgymnast, Vårdmetodikkonsult, Sandviken.

Inbjudan

Vi har valt att personligt inbjuda Dig tillsammans med ett 80-tal chefer/ledare med personal- och arbetsmiljöansvar för verksamheter inom Gävleborgs län, med avgränsning till Gästriklands kommuner.

Tid och Plats

Föreläsningen äger rum Tisdag 18 september 2007, kl 09.30 – 12.00, i Gävle Konserthus, Suite Bologne. Frukostbuffé serveras från kl 09.00. Antalet platser är begränsat. Kom och var medvetet närvarande!

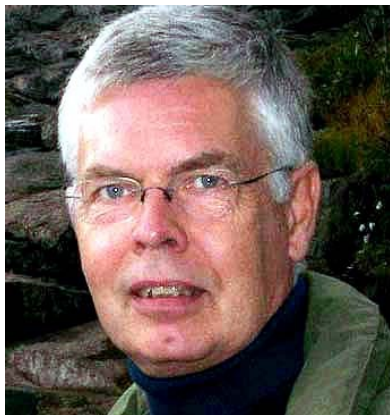
OSA före 24 Augusti!

Anmälan och Kostnad

Anmälan är personlig och bindande när betalningen skett. Kostnaden, 1250 kr inkl moms, betalas in på Studieförbundet Vuxenskolans bg 400-6128. Ange **Mindfulness 18/9 07 Gävle samt namn och e-postadress!**

Mer information

www.vrethem.se/aktuellaartiklar eller ring Gunnel Vrethem 070-650 42 41.



Föreläsning för Allmänhet, Personal och Studenter

Under eftermiddagen 18 september, kommer Ola Schenström att hålla en Öppen föreläsning kl 14.00 – 16.30, i Valhall, Högskolans aula i Gävle.

Tema MINDFULNESS MEDVETEN NÄRVARO, KAN SÄNKA STRESSNIVÅN. Aktuellt om Mindfulnessbaserd Stressreduktion (MBSR).

Kostnad 395:- inkl moms. Kostnad för studenter 125:- inkl moms. Paus med förfriskningar ingår. Betala i entrén!

Håll utkik i lokalpressen samt på Högskolans anslagstavlor. Ingen föranmälan! Alla är välkomna!