Dansk Sygeplejeråd

Program

Medlemstemadag om arbejdsmiljø

3. feb. 2020

09:00 - 09:15 **Velkomst, program og præsentation**

Der er morgenmad mellem kl. 8.30 - kl. 9.00.

09:15 - 12:15 **Spore ind på emnet og "opdage" stress-symptomer. Hvad er stress? Definitioner og brug af begrebet. Inspiration til håndtering af stress i hverdagen.**

12:15 - 12:45 **Frokostpause**

12:45 - 15:15 **Oplæg ved Lisa Römer - fysioterapeut ansat ved Arbejdsmiljø København.**

Lisa Römer har specialiseret sig i Z-health, der er enkle metoder til at aktivere kroppen, så de erfaringer og oplevelser af pres, der lagres her, kan "frigives" og bringes i spil som element i stressforebygggelse og -reduktion.

15:15 - 15:30 **Evaluering og tak for i dag!**