

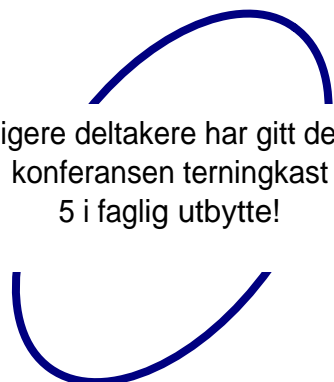
22. og 23. november 2010
Oslo Kongressenter

Nyhet! Nå også i Bergen – kontakt oss for mer informasjon!



Legg grunnlag for å få et bedre arbeidsliv som **Skift – og nattarbeider**

- Få konkrete råd slik at du lettere kan snu døgnet
- Det nyeste innen søvnforskning og aktuell kunnskap om skift - og nattarbeid
- Ny forskning om ernæring, trening og helse for deg som jobber skift og natt
- Sik beholder du arbeidsgleden – lær effektiv stressmestering!



Tidligere deltakere har gitt denne konferansen terningkast 5 i faglig utbytte!

Lysaker 25. juni 2010

Kjære skift – og nattarbeider

Er det utfordrende å jobbe på ulike tider av døgnet? Trenger du konkret kunnskap for å ta vare på egen helse? Denne konferansen er skreddersydd for deg som jobber med skift- og nattarbeid, og gir deg praktiske råd for å opprettholde god helse og trivsel på jobb og i eget liv.

Forebygg søvnforstyrrelser!

Når din døgnrytme blir brutt, ved at du stadig snur døgnet, oppstår helseskader og økt stress raskere. Lær mer om hvordan du selv kan ta grep for å opprettholde god helse og større trivsel i din arbeidshverdag.

Kunnskap og viktige innspill fra Norges fremste fageksperter på skift og nattarbeid:

- Fersk forskning om søvn og nattarbeid
- Praktiske råd om riktig kosthold og livsstil som gir deg mer overskudd og energi
- Ny kunnskap om hvordan du etablerer gode søvnrutiner

Ta grep om eget arbeidsliv, invester i egen helse – gå ikke glipp av disse nyttige og lærerike dagene!

Med vennlig hilsen
Confex Norge

Marthe dybak Greve

Marthe Lybak Greve
Prosjektleder
Tlf: 67 11 44 24
Epost: mlg@confex.no

Forebygg helseplager – meld deg
på i dag!

i La deg inspirere til et bedre arbeidsliv:

Bjørn Bjorvatn er leder av Nasjonalt Kompetansesenter for søvn sykdommer i Bergen. Han er Norges ledende forsker på søvn og nattarbeid, og har skrevet boken "Bedre søvn". Gå ikke glipp av Bjørn Bjorvatns viktige foredrag om hvordan du får et bedre liv som skift- og nattarbeider. Han ble av vårens deltakere kåret til beste taler på denne konferansen.

Hilde Grønningsæter er en av Norges fremste eksperter på stress og ernæring. Hun er dr.scient, og daglig leder i Humentor AS hvor hun har vært med å utvikle et spesielt stressmestringsprogram. Hilde Grønningsæter har bakgrunn som 1. amanuensis fra Norges Idrettshøyskole, og har doktorgrad i helsepsykologi på temaet jobbstress, helse og fysisk aktivitet. Hun gir deg konkret kunnskap, praktiske verktøy og viktig læring om stressmestring og ernæring.

Ørn Terje Foss er konsernoverlege i NSB, og er en av landets fremste på arbeidsmedisin. Han har vært med oss på konferansen mange sesonger, og får gang på gang fantastiske evalueringer av deltakerene. Han er kjent fra helseprogrammet Puls på NRK. Han gir deg viktige råd og verktøy som du kan omsette allerede neste dag. Ørn Terje Foss har også skrevet boken "Veien til bedre helse". Se frem til møtet med en erfaren og dyktig ressursperson.

John Petter Fagerhaug har lang erfaring som psykolog, og er ekspert på mellommenneskelige relasjoner. Han er en faglig dyktig og engasjerende foredragsholder, og i sitt virke som psykolog har han behandlet rundt 500 pasienter de siste årene. Gå ikke glipp av muligheten til lære deg hvordan du bygger selvtillit i ditt viktige arbeide, og hvordan du kan jobbe med arbeidsglede.



Confex

08.30 Registrering starter

09.00 Velkommen ved Confex Norge

Veien til god helse som skift- og nattarbeider

- Konkrete råd for hvordan du oppnår bedre helse
- Få innspill til hva som bidrar til ny inspirasjon i din arbeidshverdag
- Hva kan arbeidsgiver gjøre?
- Slik unngås slitasje på personalet
- Humor i hverdagen

Ørn Terje Foss, konsernoverlege, NSB

Skiftarbeider kjenn din kropp!

- Få større innsikt i hvordan kroppen din fungerer
- Gode råd om hvordan du holder deg frisk som skift og nattarbeider
- Hvem bør ikke jobbe skift

Ørn Terje Foss fortsetter

Slik tar du vare på egen sikkerhet

- Disse risikofaktorene må du ha et bevisst forhold til
- Gode tiltak for bedring av sikkerhet og forebygging av ulykker
- Slik takler du uønskede hendelser

Ørn Terje Foss fortsetter

12.00 Lunsj

13.00 Hvordan unngå å bli stresset, sliten og utbrent som skift- og nattarbeider

- Hva er stress, og hvordan virker det på kroppen din
- Sammenheng mellom kost og stress – spis smart!

Dr scient Hilde Grønningsæter, daglig leder Humentor AS

Godt kosthold - gode hverdager som skift- og nattarbeider

- Kost og helse - forskjell på natt og dag
- Hvordan forebygge vanlige livsstilssykdommer
- Stressmestring for deg som stadig snur døgnet – konkrete teknikker

Dr scient Hilde Grønningsæter fortsetter

15.30 Takk for i dag!

08.30 Severing av morgenkaffe og te

09.00 Den siste forskningen på søvn, søvnkvalitet og søvnproblemer

- Hva er søvn – når på døgnet er det vanskeligst å holde seg våken, og hvorfor sover vi?
- Hva sier ny forskning om skiftarbeid
- Kroppens fysiologiske prosesser om natten

Professor Bjørn Bjorvatn, leder for Nasjonalt Kompetansesenter for søvnsykdommer

Kroppens rytme – hvorfor takler noen skift- og nattarbeid bedre enn andre

- Slik takler du å stadig snu døgnet
- Praktiske råd om bruk av lys og melatonin
- Hvordan oppnå bedre søvnkvalitet etter nattskift
- Behandling av søvnplager
- Skift og nattarbeid i ulike aldre og livsfaser

Professor Bjørn Bjorvatn fortsetter

Slik legger du til rette for god helse som skift- og nattarbeider

- De vanligste helseproblemene
- Hvordan møte mentale utfordringer ved å jobbe skift- og natt
- Gunstige turnusordninger og skiftrotasjon – konkrete eksempler

Professor Bjørn Bjorvatn fortsetter

12.00 Lunsj

13.00 Bygg selvtillit som skift- og nattarbeider

- Slik bygger du selvtillit
- Synliggjør din viktige rolle
- Tør å si nei!

Psykolog John Petter Fagerhaug, Preventia Medisinske senter AS

Trøtt – men ikke sur!

- Hvordan beholde motivasjonen i hverdagen
- Smil – du er på jobb
- Motivasjon og inspirasjon – drivkraften du trenger for å lykkes

John Petter Fagerhaug fortsetter

15.00 Takk for denne gang, vel hjem!

Returadresse:
Confex Norge AS
Strandveien 50E
1366 Lysaker

B



NORGE P.P. PORTO BETALT

102175 Skift - og nattarbeideren

22. og 23. november 2010

Påmeldingsalternativer



www.confex.no/skift



05877



kunde@confex.no



67 11 44 02

Bedriftstintern opplæring tilpasset din virksomhet

Confex kan tilpasse og gjennomføre alle våre kurs og konferanser internt i din virksomhet etter behov. Vi kan også gjennomføre skreddersydde kurs utviklet kun for dine medarbeidere og ledere.

Før mer informasjon, kontakt oss på tlf 67 11 43 86 eller se

www.confex.no/internkurs



Deltakeravgift: Kr 4995,- (+ mva). Inkluderer servering i pauser, lunsj begge dager og konferansemateriell.

Konferansested: Oslo Kongressenter, Youngsgate11, 0181 Oslo

Prosjektleder: Marthe Lybak Greve, Telefon: 67 11 44 24, e-post: mlg@confex.no



Ønsker du overnatting?

Enkeltrom fra 795 kroner pr natt inkl frokost (inkl. mva).

Ring 23 08 02 00 og bestill hotellrom. Oppgi Confex og

kurs- eller konferansetittel ved bestilling.

NB! Konferansen går også i Bergen, kontakt oss for mer informasjon!

Tidligere deltakere om konferansen:

"Etter å ha kommet hjem, tenkte jeg over de to dagene med kurs. Jeg kom frem til at det var spennende og lærerikt. Med mange infallsvinkler jeg ikke har tenkt på før. Jeg har også iverksatt metoder som kom frem under søvnforedraget, som faktisk viste seg å ha en god effekt på meg."

Anne Merethe Svendsen, nattevakt, Kriminalomsorgens IT-tjeneste

"Følte at dere treffer veldig bra med kurset. Veldig nær en innertier. Fortsett i samme spor."

Per Bakken, trykker, Aftenbladet Trykk

"Flott kurs med proffe foredragsholdere"

Janne Ødegaard, miljøterapeut, Sykehuset Østfold HF

Påmeldingsregler

Påmelding er bindende, og eventuell avmelding må skje skriftlig. Vi tar forbehold om endringer i programmet som skyldes forhold utenfor vår kontroll. Ved avmelding belastes 20 % av deltakeravgiften, minimum 500 kroner. Ved avmelding senere enn 14 dager før arrangementet belastes 50 % av deltakeravgiften. Ved avmelding senere enn 7 dager før arrangementet belastes full deltakeravgift.

Betalte plasser kan fritt benyttes av andre.

Confex

Confex er den største uavhengige kurs- og konferansetilbyderen på det norske markedet. I løpet av et år utvikler og gjennomfører vi over 400 kurs og konferanser over hele landet. Vi tilbyr kompetanseheving til de fleste deler av arbeidslivet, og våre deltakere mener arrangementene er godt tilpasset deres yrkesgruppe og interesse-område.

Nyhetsbrev

Meld deg på vårt nyhetsbrev, sikre deg eksklusive og gode nettrabatter (kun tilgjengelig via e-post)

www.confex.no/nyhetsbrev