

LUKASDAGEN DEN 12 MAJ 2017

En insiktsfull ledare arbetar hälsofrämjande

Varmt välkomna till Lukasdagen den 12 maj! Du får tillfälle att ta del av aktuella frågor kopplat till den ökade psykiska ohälsan och stressen i samhället. Hur kan man arbeta med verktyg på arbetsplatser för alla åldrar för att minska stress? Hur kan ett insiktsfullt ledarskap utvecklas för chefer/ledare och medarbetare? Hur kan skolan utvecklas så att ungdomar får kunskap om risker med stress och hur god hälsa främjar inlärning. Viktiga frågor som dagens föreläsare kommer att prata om.

Lukasdagen vänder sig till er som är intresserade av hur psykisk ohälsa kan minska och det förebyggande arbetet kan öka. Vi riktar oss till alla inom S:t Lukas och Ersta Sköndal Bräcke Högskola, våra samarbetspartners, skolor, företag, ledare på olika nivåer, politiker samt ungdomar och vuxna som arbetar med att hitta verktyg för minskad stress och ökad hälsa.

PROGRAM

Kl 8.30

Morgonfika och expo av S:t Lukas tjänster

Frukostmingla och möt S:t Lukas företrädare som berättar om S:t Lukas psykosociala företagstjänster samt hur ungdomar och vuxna kan få stöd via samtal och psykoterapi.

Kl 9.15

Välkommen

Anne Marie Brodén, förbundsordförande S:t Lukas, tidigare riksdagsledamot

Kl 9.30

Om aktuell forskning kring hjärnans återhämtningsförmåga och psykologisk trygghet

Marie Ryd, doktor i medicinska vetenskaper, vetenskapsjournalist, chefredaktör Holóne

Hur fungerar vår hjärna, hjärnans naturlagar? Hur kan ny kunskap om hjärnan komma till nytta i din vardag som ledare? Hur skapar vi de bästa förutsättningarna för en bättre arbetsmiljö?

Genom att beakta vissa av hjärnans biologiska principer kan vi utveckla förmågan att fatta beslut, minne, relationer, teamarbete, fokus, flow och närvaro.

Gruppdiskussioner och stillhetsövning ingår.

Kl 11.15 **Stålull och kärlek**

Lisbeth Pipping, författare och föreläsare

Lisbeth berättar om sina erfarenheter om en uppväxt i utsatthet och att hitta kraft att gå vidare.

Kl 12.00 **Lunch**

Kl 13.00 **Älta inte din nöd!**

Katarina Laundry Frisenstam, leg psykolog och forskare på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet

Hur kan vi tillämpa medveten närvaro i arbetslivet och hur kan medarbetare som varit igenom svårigheter och upplevt nöd i sitt liv vara en stor resurs? Vad kan resiliensforskningen lära oss i arbetet med att minska ohälsa samt öka hälsa och välmående i en utmanande värld?

Kl 14.00 **Psykoterapi i Sverige och övriga Europa**

Björn Philips, universitetslektor vid Stockholms universitet

I flera europeiska länder finns en offentligt finansierad god tillgång till flera utprovade och etablerade psykoterapimetoder, med höga krav på psykoterapeutens utbildning och frihet för patienten att välja behandlingsmetod. Dessa länder visar positiva resultat när det gäller förbättringar av patienternas symtom och fungerande. Hur ser det ut i Sverige?

Kl 15.00 **Sammanfattning och avslutning**

Tiina Heino, generalsekreterare S:t Lukas

Kl 15.15 **Mingel med frukt**

Plats

Immanuelskyrkan, Kungstensgatan 17, 113 57 Stockholm, T-bana Rådmansgatan.

Kostnad

350 kr inklusive lunch och fika. Anmälan och betalning senast fredag 5 maj på www.bilda.nu. Ange även eventuella allergier/behov av specialkost.

Arrangemanget sker i samverkan med Bilda.

