

PROGRAM:

«OM KROPPEN I TRAUMER - OM TRAUMER I KROPPEN»

08:15 Kaffe, te og registrering

08:45 Velkomst og introduksjon av tema og foredragsholdere v/ Heidi Dalby Moe, daglig leder/ SMISO Elverum. Musikalsk innslag v/ Siri Christensen

09:00. Kort repetisjon av grunnleggende kunnskap om hjernens tredeling - toleransevinduet og vårt sansesystem. V/ Siri Christensen og Sara Greger

09:40: 10 minutters benstrek/pause

09:50: Hva er sammenhengen mellom kroppen og traumatiske erfaringer / traumatisk stress? Jessica Harnischfeger v/ RVTS Øst

10.40 – 10.50 Pause 10 min

10:50 – 11.25. Jessica fra RVTS Øst fortsetter sitt innlegg

11.25 –11.30: 5 minutters felles vekke/ reguleringsøvelser i plenum

11.30 – 12.15 Fysioterapeut Anne Grete Myklebust v/ RVTS Øst har sitt innlegg

12.15 – 12.45 Enkel lunsj i grupperom 1 og 2 og 3 for ansatte i bidragskommuner. Øvrige kursdeltakere henter lunsj i gangen utenfor auditoriet. Kurset avsluttes her for deltakere utenom bidragskommunene.

12.45 – 13.00: Musikalsk innslag v/ Siri Christensen og gruppeinndeling

13.00 – 15.00 Vi går i grupperom og øver mens kursholdere fra RVTS Øst går rundt i gruppene og veileder.

15:00 – 15.30 Vi samles i auditoriet og deler opplevelser fra øvelsesarbeidet, samt åpner opp for spørsmål, refleksjoner og kommentarer.

Avslutning og vel hjem.

Da det er mye vi skal gjennom i løpet av dagen ber vi deltakere om å være presise og merke seg tidspunkt for oppstart etter pauser.