

**OM Å LETE FRAM  
HUMOR OG SOLSKINNSHJERNEN**

**Auditorium Knut Hamsun - A1  
Nord Universitet Bodø  
Onsdag 11. oktober 2017**



# Program for fagdagen:

08.00-09.00	Registrering
09.00-09.30	Velkommen
09:30-11:00	Tur/retur knestående og tilbake • Rigmor Galtung
11:00-12:00	Lunsj
12:00-13:30	Fra risikosone til frisksone. Om hvordan vi kan bygge psykisk helse hos barn og unge • Mia Børjesson
13:45-15:00	Hvordan bygge en psykisk helsefremmende by? Smart City Bodø Workshop/Cafedialog • Gøran Raade-Andersen

Det vil bli lagt inn pauser med kaffe  
Lunsj kan kjøpes i en av universitetets kantiner





## Rigmor Galtung

I edutainmentet «Tur- retur knestående» deler Rigmor Galtung egne opplevelser og reflekterer over hvordan man skal komme videre når livet «butter imot». Alle kan kjenne seg igjen i det å føle at man ikke mestrer, at livet ikke blir helt slik man hadde tenkt og at tristessen kan «ta en».

Rigmor har vært der, men hver gang har hun reist seg igjen. Hun mener selv at mye av grunnen til dette er hennes humor, ukuelige optimisme og tro på at livet tross alt er mest godt! Rigmor ønsker å formidle at alle erfaringer vi gjør kan brukes til noe konstruktivt, – at man alltid kan snu et nederlag til å bli den aller beste læring, og at uansett hvor ille ting kan være så går det over



## Mia Børjesson

Fokus på styrken i å benytte glede og humor i arbeidet. «Solskinshjernen og gråværshjernen», hvordan kan vi benytte oss av moderne hjerneforskning i møtet med unge og skape arbeids glede og møteplasser som i sin omgang igjen bygger tillit og trygghet. Tilknytningsteorier og samtaler med fokus på mestring. Kreative verktøy for å skape problemløsningsmodeller.



## Gøran Raade-Andersen

Folkehelsekoordinator Bodø kommune.

# påmelding

Påmeldingsfrist: 8. oktober 2017

Elektronisk påmelding: <http://kunnskap.nlsh.no>

Problemer med påmeldingen, ring Odd på tlf. 7550 1100

## **Kursavgift:**

**Kr 500,-**

**Ansatte i Kirken, Nordlandssykehuset, Studentinord og 3. års barnevern- og sosionomstudenter - ingen kursavgift.**

## **Kontaktpersoner:**

Carina Fjelldal	75 51 71 97
Lillian Haukland	75 50 11 14
Ingvild Kirkhus	47 38 91 11
Solveig Seines	90 83 78 96

**et samarbeid mellom**

**Nordlandssykehuset, Nord Universitetet,  
Sør-Hålogaland Bispedømmeråd, Studentinord,  
Amathea, Voksne for barn og Bodø kommune**