

## Atlass kursus til professionelle - Program

Dag 1 kl. 8:30-15:30	Dag 2 kl. 8:30-15:30	Dag 3 kl. 8:30-15:30	Dag 4 kl. 8:30-15:30	Dag 5 kl. 8:30-14:30
<i>Morgenbrød</i>	<i>Morgenbrød</i>	<i>Morgenbrød</i>	<i>Morgenbrød</i>	<i>Morgenbrød</i>
Velkomst & præsentation  Introduktion <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad er Atlass</li> <li>• Atlass Systemmodel</li> </ul> Forventningsafstemning  Oplæg: Stress	Brobygning fra dag 1  Oplæg: Coping / stresshåndtering  Oplæg & øvelser: Inspiration om mindfulness	Brobygning fra dag 2  Oplæg: Udvikling  Oplæg: Sansemæssige oplevelser	Atlass siden sidst & genopfriskning af dag 1-3  Oplæg & øvelser: Samtaleteknikker	Brobygning fra dag 4  Mindfulness øvelse  Præsentation af gruppens arbejde med SRP samt feedback
<i>Frokost</i>	<i>Frokost</i>	<i>Frokost</i>	<i>Frokost</i>	<i>Frokost</i>
Oplæg fortsat  Mindfulness øvelse  Introduktion til gruppearbejde omkring Stress Reduktions Programmet (SRP)	Oplæg & øvelser fortsat  Arbejde med Coping-strategie/ stresshåndtering  Gruppearbejde omkring SRP	Oplæg fortsat  Mindfulness øvelse  Gruppearbejde omkring SRP	Oplæg & øvelser fortsat  Mindfulness øvelse  Oplæg: Trivsel  Gruppearbejde omkring SRP & forberedelse af gruppens præsentation	Oplæg: Implementering i hverdagen  Elevatorøvelse  Afrunding af kurset
Evaluering af dagen	Evaluering af dagen	Evaluering af dagen	Evaluering af dagen	Evaluering

*Alle oplæg foregår som en vekselvirkning mellem præsentation og debat/samtale i gruppen*