



Program

Primærmedisinsk uke – 21. - 25. oktober 2024

PMU 2024

KURS

Den hjelpeløse hjelperen. Nytt av kognitiv terapi i eget liv.

Radisson Blu Scandinavia Hotel

24.10.2024

Alle mennesker kan fra tid til annen føle på frustrasjon over seg selv, andre, omstendigheter, fremtiden, eller bare et udefinert indre ubehag. Kursdagen vil hjelpe oss til å forstå hvilke holdninger som ligger under angst, bitterhet eller følelsen av utilstrekkelighet og hva vi evt. kan gjøre med det.

MÅLGRUPPE	Leger og medarbeidere
LÆRINGSMÅL	Allmennmedisin 008, 027, 036, 041. Samfunnsmedisin 009
KURSLEDER	Ingvard Wilhelmsen
KURSTIMER	8

Torsdag 24. oktober

08.00-08.25 Morgenkonsert

08.30-10.00 Hva er kognitiv terapi?

10.00-10.20 Pause

10.20-11.50 Hva er sammenhengen mellom følelser og tanker?

11.50-12.50 Lunsj

13.00-14.00 Hovedforelesning og kultur

14.00-14.30 Pause

14.30-16.00 Hvordan kan vi finne våre egne holdninger?

16.00-16.20 Pause

16.20-17.50 Er det virkelig mulig å endre seg?