

NETVÆRKS MØDE FOR BØRNEFYSIOTERAPEUTER OG ERGOTERAPEUTER



BØRN MED STRESS OG ANGST

Ved Camilla Holmgaard Johnsen, psykolog

Torsdag d. 2. Maj 2019 16.30-20.30 i Kolding

Dagens program:

- 16.30: Ankomst og betaling
- 17.00: Oplæg ved Camilla Holmgaard Johnsen, psykolog
- 18.00: Pause med sandwich og drikke, samt lidt sødt med frugt.
- 18.45: Oplæg ved Camilla Holmgaard Johnsen, psykolog
- 19.45: Spørgsmål/diskussion
- 20.00: Afslutning og valg til planlægningsgruppen 2020

Praktiske oplysninger:

Tid: Torsdag den 2. Maj 2019 kl. 16.30 – 20.30.

Pris: 200kr. inkl. Sandwich, sodavand, lidt sødt samt frugt.
Beløbet betales kontant på dagen.

Sted: Sundhedscenter Kolding, Sygehusvej 6, 6000 Kolding.
Parkeringskort skal afhentes i forhallen ved ankomst.

Bindende tilmelding senest d. 12. April til
ergo.fys.syddanmark@gmail.com med navn, arbejdssted og email.

Netværksmødet er et årligt arrangement, som er åbent for alle børnefysioterapeuter og – ergoterapeuter. Planlægningsgruppen er ansvarlig for valg af emne/tema, planlægning og afholdelse af mødet. Planlægningsgruppe 2019: Signe Søndergård, Tine D. Hell, Anja N. Hestholm, Henriette B. Risengaard, Christina Hviid og Betina Glibstrup.

Ved spørgsmål kontakt Betina Glibstrup på bgli@kolding.dk



Vi fødes alle med bevidst nærvær

Det er ikke hokus pokus – nærværet har vi alle med os. Stille og roligt fjerner vi os fra nærværet, og bliver mere optaget af verden og om, hvad andre tænker om os.

Det sker for de fleste af os.

Der er intet galt med verden eller de mennesker, som vi omgiver os med. Men magien opstår, hvis vi har nærværet med i mødet med verden. Børns evne til at træne nærvær, ro og fokus er helt eminent god.

Forskning viser, at Mindfulness kan mindske stress, angst og depression hos børn. Samtidig øges den følelsesmæssige regulering, evnen til at fokusere og de sociale relationer bliver nemmere at indgå i. Med Mindfulness, social træning, træning i empati og bevidsthedstræning, kan du hjælpe børn til at få en større indsigt i dem selv, større medfølelse og opmærksomhed på dem selv og deres egen kerne.

Når dette læres i en tidlig alder, så kan det have en forandrende indflydelse på børns liv, i familier og sågar i samfundet.

Jeg glæder mig til at inspirere dig til at gøre en forskel i børns liv. Både for dig, som menneske, men også for de børn, som du arbejder med. Jeg vil lave øvelser med dig og vise dig nogle, som du kan lave med børn og unge mennesker.

Psykolog og mindfulness instruktør Camilla Holmgaard Johnsen