

Save the date

19.11.2022



Hjärn- dagen



Kom med på en inspirationsdag fullspäckad med aktuella och intressanta föreläsare! Huvudtemat i år är **den hållbara hjärnan.**

Ta del av de senaste rönen inom hjärnforskning, psykiskt välmående och mental träning! Bli inspirerad av såväl teoretiska som praktiska inslag och få konkreta tips runt vår förmåga att själv inverka positivt på vårt mentala välbefinnande.



Lena Skogholm

Lena Skogholm som är beteendevetare, författare och inspirationsföreläsare (Årets talare 2021 i Sverige) leder oss in i tanken om bl.a. ett ledarskap och en arbetsmiljö som är "hjärnsmart".

Den hållbara hjärnan i arbetet och ledarskapet

Det är inte lätt att vara "sitt bästa jag" när vi samtidigt kämpar med näsan ovanför vattenytan. Vi har mycket att vinna på arbetsmiljöer, som skapar trygga hjärnor hos chefer och medarbetare – trygghet för individen och en känsla av tydlighet och gemenskap på arbetsplatsen.



Tanja Linnavalli

Tanja Linnavalli (FD) är kognitionsvetare och musikpedagog, som arbetar som universitetslektor vid Pedagogiska fakulteten i Helsingfors Universitet och utför forskning vid Finlands Akademis Spetsforskningsenheten för musik, medvetande, kropp och hjärna. Hon är intresserad t.ex. av barnens kognitiva och socioemotionala utveckling samt med att stödja den genom olika interventioner.

En hållbar hjärna genom lärandet

Psykologisk trygghet är en viktig förutsättning för lärande och motivation som behövs i alla lärande situationer, oberoende ålder. Vad behövs för att bli motiverad och vad händer i hjärnan då man är motiverad att lära sig?



Ben Furman

Ben Furman, är specialläkare inom psykiatri och psykoterapeut och lärare av lösningsfokuserad psykoterapi och coaching, Ben har skrivit ett antal böcker varav många finns översatta till svenska.

Hjärnsmart växelverkan

Hur skapar man ett hjärntillstånd som främjar problemlösning och brainstorming? Vad är blamstorming och hur kommer man ur den? Hur skapar man kontakt med den kreativa delen av hjärnan för att finna lösningar i stället för att grubbla in i problemen?

Pris: 59 euro / person

Plats: På plats på Norrvalla samt distans via streaming

Arr.: Folkhälsan och Förbundet för mentala tränare i Finland

Mer info och anmälan: www.folkhalsan.fi/hjarndagen