

**Invitation til AMR/FTR Temadag
26/9-2022
09:00-15:00
Troldealen Vejen
Jacob Gades Allé 1, 6600 Vejen**

Program:

09:00-09:30 Tjek ind og morgenmad

**09:30-09:45 Velkommen v/Finn Harald Rasmussen
Kredsformand**

**09:45-10:45 Arbejds miljø Brush up runde 1 v/Jacob Bøegh
Faglig sekretær**

Vi finder 2 arbejds miljø emner hvor der er et ønske om genopfriskning eller inspirationen til at anskue emnet fra andre vinkler. Forud for dagen vil i blive spurgt om hvilke emner der for jer ville være mest relevante at udforske.

10:45-11:00 Pause

11:00-12:00 Brush up runde 2

12:00-13:00 Frokost

**13:00- 15:00 Bliv ved at brænde – uden at brænde ud
Oplæg V/ Pernille Rasmussen**

Som socialpædagog og AMR står man ofte i komplekse situationer og bruger i høj grad sig selv. Jobbet er givende, men kan også dræne for energi, hvis man ikke har værktøjer til at passe på sig selv. Som AMR kan man i særlig grad opleve dette da man udover og passe på sig selv i høj grad i forbindelse med ens tillidshverv også oplever at skulle ”passe” på sine kollegaer. Så hvordan skabes f. eks. en god balance mellem arbejde og fritid? Hør om hvordan du holder energiniveauet højt og bevarer engagementet og lysten til arbejdet, og få også en række redskaber til at undgå stress og udbændthed.

Et levende foredrag, hvor deltagerne bliver involveret og får noget enkelt og konkret med hjem, der kan bruges med det samme



Jacob Bøegh
Faglig Sekretær
Socialpædagogerne
Syddjylland.
Politisk ansvarlig for
arbejds miljøområdet.



Pernille Rasmussen er
stressekspert,
erhvervs psykolog og har
18 års erfaring i at hjælpe
arbejdspladser med stress
og trivsel i Danmark og
udlandet. Pernille er
forfatter til 3 bøger, har
forsket i stress på bl.a.
Bispebjerg Hospital
sammen med læge Bo
Netterstrøm og bliver
løbende brugt i medierne
som stressekspert.