



Når de kvinnelige heltene blir slitne

Clarion Hotel Royal Christiania
12. oktober 2004





Hvilke kvinner blir syke av stress og utbrenthet? Jo, det er de dyktige, ambisiøse, ansvarsfulle, omsorgsfulle, engasjerte, entusiastiske, grenseløse, pliktoppfyllende. Det er de som ofrer *for* mye over *for* lang tid. De investerer mye i familie, venner, arbeid uten å ta hensyn til seg selv. Resultatet kan ofte være brutalt og svært ufortjent.

Her er en invitasjon til deg i den sammenhengen;

12. oktober arrangeres et seminar som i sin helhet er viet til kvinner og deres situasjon i hverdagen. Målet er å inspirere kvinner til å ta kontrollen over eget liv, og ta vare på seg selv.

Hvor mange av de kvinnene som i dag er langtidssykemeldte tror du innså at de var i risikozonen? Hvor mange av disse kvinnene tror du tenkte tanken at livet skulle ta denne vendingen? Nesten ingen! Hvor mange av disse kvinnene tror du angret på at de ikke hadde bedre

kunnskap om mental slitasje og tok det noe roligere mens det enda var mulig å forhindre sykemelding? Vel, svaret vet du – alle.

Hvorfor delta på seminaret?

Du får kunnskap som er avgjørende for å forhindre at du selv eller noen rundt deg blir rammet av utbrenthet og mental slitasje. Dette er ikke et seminar der kvinner skal møtes for å klage over hvor tøft og vanskelig de har det. Dette er et seminar som har til hensikt å formidle innsikt og kunnskap, samt gi strategier for hvordan snu en utvikling der alt for mange kvinner i alt for ung alder blir stående utenfor arbeidslivet.

Foreleserne på dette seminaret representerer noe av den fineste kunnskap vi har i Norden. De har satt av denne dagen til å dele kunnskap, erfaring og gi inspirasjon til deg. Sannsynligvis er dette en av de bedre investeringene av tid du har gjort i år.

Velkommen!

Tirsdag 12. Oktober

12. oktober PROGRAM

Kl 8.30 Registrering og kaffe.

Kl 9.00 Velkommen
Diagnose: dyktig – for overambisiøse jenter og alle andre som burde bry seg
Vi er så heldig å kunne by på forfatterne av boksuksessen "Diagnose: Dyktig", **Tinni Ernsjö Rappe** og **Jennie Sjögren**. Boken, som handler om "flink-pike-syndromet", stakk hull på en verkebyll blant unge, svenske kvinner, da den kom ut.

Forfatterne var selv suksessrike, og representerte de unge, flinke, ambisiøse, vellykkede og utrettelige kvinnene som skulle gjøre karriere i det likestilte Sverige. Etter hvert ble det ikke så moro lenger. Kravene og den konstante følelsen av å ikke strekke til gjorde hverdagen for tung.

Hensikten med denne delen er å spre kunnskap som gjør menneskene tryggere og friskere.

Kl 12.00 Lunsj ● ● ● ● ● ●

Kl 13.00 **Livsmestring i hastighetens tid**
Sissel Gran snakker om livsmestring i tidsklemma, og starter med nyttig innføring i de mest vanlige faresignalene. Hun gir også kunnskap om de forholdene som kan skape sykdom. Likevel – det viktigste hun gjør er å gi verdifulle råd om og motivasjon til hvordan du kan innrette livet slik at du ikke bruker deg opp.

Kjersti Løken Stavrum, er sjef på en kvinnearbeidsplass og leder på tidskonto. KK er bl.a kåret til Norges mest familievennlige arbeidsplass. Hun deler av sine erfaringer og forteller hvordan løsningsfokusert tilnærming brukes for å utvikle bedriften.

Kl 15.30 Debatt

Kl 16.00 Avslutning ● ● ● ● ● ●



Foredragsholdere



Sissel Gran

Psykolog og samlivsterapeut. På mange måter "tidsklemmas mor". Spaltist i Aftenposten og TV-psykolog. Bokaktuell. Egen praksis.



Kjersti Løken Stavrum

Statsviter og sjefredaktør i KK, Norges største og eldste ukentlige kvinneblad.



Tinni Ernsjö Rappe

Journalist och småbarnsmamma. Forfatter av Diagnose: Dyktig.



Jennie Sjögren

Frilans-journalist og analytiker i det egne selskapet Snitsig. Forfatter av Diagnose: Dyktig.

Programleder



Elisabet Molander er prosjektleder for 07-06-05 tid for forandring. Hun har lang erfaring fra informasjonsarbeid innen miljøforvaltningen.



NYTTIG INFORMASJON • • • • •

Tid og sted:

Tirsdag 12. oktober 2004
Clarion Hotel Royal Christiania,
Auditoriet

Seminarpris:

Kr 1.900,- per deltager
Seminarprisen inkluderer;
- kaffepauser
- lunsjbord, eks drikke
- verdifull kunnskap og motivasjon

Påmelding:

Påmelding skjer elektronisk ved en
E-post: seminar@plusshelse.no

Det er kun plass til ca 100 deltagere og
vi anbefaler å melde seg på raskt hvis
interesse.

Påmeldingsfrist er 5. oktober.

Henvendelser:

Elisabet Molander: 976 25 266
Erik Låbakk: 950 66 950

Arrangører:

caritas

Caritas AS er Norges første selskap
som dedikert arbeider med forebygging
og behandling av utbrenthet. Til tross for
at utbrenthet er en tilstand som rammer
stadig flere arbeidstakere, er det i dag et
mangelfullt utbygd hjelpeapparat, både
offentlig og privat. Mer:

www.plusshelse.no

07-06-05

tid for forandring

07-06-05 er et forandringsprosjekt som
skal bidra til miljøforbedring og økt
livskvalitet gjennom å sette fokus på det
de fleste nordmenn i dag savner og
ønsker seg mest: TID. Mer:

www.07-06-05.com