



**Översiktskurs i levnadsvanor och sjukdomsförebyggande arbete
2 dagar i Hälsans Hus centralt i Stockholm
11 & 12 november 2019
Pris: 5990 kr exkl. moms**

Dag 1:

08.30 - 09.00	<i>Samling & kaffe</i>
09.00 - 09.15	Introduktion
09.15 - 10.00	Förekomst av ohälsosamma levnadsvanor i samhället Hälsolitteracitet Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor
10.00 - 10.30	<i>Fika</i>
10.30 - 11.30	Kost
11.30 - 12.00	Alkohol
12.00 - 13.00	<i>Lunch</i>
13.00 - 13.30	Motivation
13.30 - 14.30	Motiverande Samtal (MI), bakgrund, MI-andan, BÖRS meny/agenda
14.30 - 14.45	<i>Fika</i>
14.45 - 15.15	Fortsättning MI
15.15 - 16.30	MI-övning, samtal om alkohol
16.30 - 16.45	Sammanfattning & frågor

Dag 2:

08.30 - 09.30	Tobak
09.30 - 10.00	Fysisk aktivitet
10.00 - 10.15	<i>Fika</i>
10.15 - 11.00	Fysisk aktivitet, FaR
11.00 - 11.30	Sömn
11.30 - 12.00	Uppföljning av hemuppgift
12.00 - 13.00	<i>Lunch</i>
13.00 - 13.45	Stress
13.45 - 14.30	MI, VAS, motstånd, ambivalens.
14.30 - 14.45	<i>Fika</i>
14.45 - 15.15	MI-övning, samtal om tobak
15.15 - 16.00	Fetma
16.00 - 16.15	Sammanfattning & frågor
16.15 - 16.30	Kursutvärdering & kursintyg

Datum:

11 & 12 november 2019

Pris:

5990 kr exkl. moms

Deltagare:

Maximalt 16

Lokaler:

Kurslokal Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, nära Slussen

Anmälan via:

mail@commed.se (gärna med faktureringsadress och betalningsreferens)