



INVALIDISÄÄTIÖ
ORTON

STRESSI JA TULES

<i>Aika</i>	<i>torstai 26.10.2017 klo 8.30 – 16.00</i>
<i>Paikka</i>	<i>Invalidisäätiö Orton, auditorio Tenholantie 10, 00280 Helsinki</i>
<i>Kurssin johtajat</i>	<i>Professori Heikki Hurri ja fysioterapeutti Minttu Vartia, Orton</i>
<i>Kohderyhmät</i>	<i>Terveyskeskus- ja työterveyslääkärit, työterveyshoitajat, fysioterapeutit, organisaatioiden työhyvinvoinnin kehittäjät</i>
<i>Erikoistumispiisteet</i>	<i>Fysiatria, terveydenhuolto, työterveyshuolto, yleislääketiede</i>
<i>Hinta</i>	<i>250 € (sisältää luentomateriaalin, lounaan ja kahvit) Minimiosallistujamäärä on 20.</i>
<i>Ilmoittautuminen</i>	<i>17.10.2017 mennessä</i> <ul style="list-style-type: none"><i>• kotisivujen kautta: www.invalidisaatio.fi > Koulutuskalenteri</i><i>• ilmoittautumislinkin kautta: https://www.lyyti.in/Stressi_ja_TULES_8653</i>

Ohjelma

26.10.2017

8.30 - 9.00	Ilmoittautuminen
9.00 - 9.10	Tervetuliaissanat
9.10 – 10.00	<i>Hyvä stressi vahvistaa, paha stressi kuluttaa</i> <i>Harri Lindholm, LT, Nokia Technologies</i>

- 10.00 - 11.00 **Stressin vaikutus tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan**
Tiina Lahtinen-Suopanki
OMT-fysioterapeutti, Orton
- 11.00 - 11.25 **Kahvi**
- 11.25 - 12.00 **Kehotietoisuus on avain stressin- ja kivunsäätelytaitojen oppimiseen**
Karita Palomäki, psykofyysinen fysioterapeutti, työnohjaaja
- 12.00 - 12.30 **Stressi, pelko ja kipu**
Petteri Koho
FT, OMT-fysioterapeutti, Orton
- 12.30 - 12.40 **Keskustelua**
- 12.40 - 13.30 **Lounas**
- 13.30 - 14.00 **Vuorokausirytmien ja unen vaikutus tuki- ja liikuntaelinongelmiin**
Ilona Merikanto
FT, Helsingin yliopisto
- 14.00 - 14.30 **Kivunhoito – mindfulness -menetelmän keinoin**
Tage Orenius, vastaava psykologi, Orton
- Stressin hallintakeinoja**
- 14.30 - 15.10 **Sovellettu rentous**
Jutta Alén
Fysioterapeutti, Orton
- 15.10 - 15.50 **Asahi**
Luennoitsija vahvoistamatta
- 15.50 - 16.00 **Loppukeskustelu ja päivän päätös**