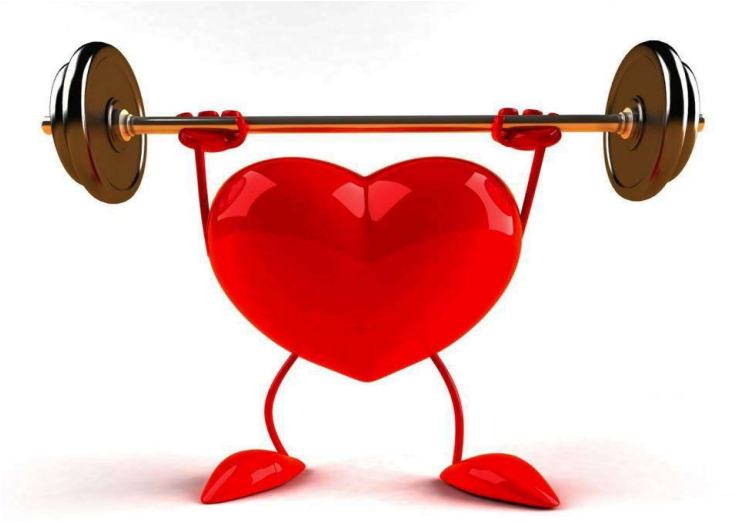

Hållbara människor för ett hållbart liv
Aruba

2020

Lördag

08:30 – 08:45 **Presentation av kurs och kursgivare**

08:45 – 11:30 **Protetik 2020** - föreläsning

Vad är nytt och hur gör vi idag? Den protetiska behandlingsportföljen ser helt annorlunda ut jämfört med för 15 år sedan. Mycket har förändrats! Vilka behandlingsmetoder kännetecknar modern protetik?

11:30 – 15:30 **Lunchpaus**

15:30 – 16:00 **Delarna som utgör helheten för ett hållbart liv** - föreläsning

Vad innebär det att vara hållbar som människa? Genom ett holististk synssätt så tydliggörs delarna som utgör helheten i livet. Vad är egentligen energi och hur hanterar du den på bästa sätt? En ledtråd är att förstå sambandet mellan vår fysiologi, psykologi och våra relationer till oss själva, till andra och till varandra. Det finns nycklar till hur vi frigör denna potential som vi alla bär inom oss och här får du reda på hur lite du behöver göra för att må mycket bättre!

16:00 – 18:30 **Livet - Inte alltid en dans på rosor Tobias Karlsson**

Deltagarna tas med på en resa i sig själva genom att själva interagera i detta coachande föredrag. Hur kommunicerar vi med oss själva och andra? Vad är effektiv kommunikation? Vad är egentligen motivation?

Söndag

07.00 - 08.00 **Yoga**

Skön uppmjukande flödesyoga. Fokus på andning, värme och mindfulness. Ett av de bästa sätten att börja dagen på att mjuka upp kroppens bindväv och att skapa cirkulation genom våra muskler. Det här passet, precis som alla andra under veckan passar alla och det är anpassat efter västerländska mått.

08:00 – 09.30 **Frukost**

09:30 – 11:30 **Protetik 2020 -** fortsättning föreläsning

10:00 – 10:15 **Paus**

11:30 – 15:30 **Lunchpaus**

15:30 – 16:15 **Holistiskt självledarskap ”det inre ledarskapet”**

Vi jobbar med våra föreställningar, värderingar och begränsande uppfattningar genom kraftfulla processer som frigör var och ens potential. I detta föredrag är DU i fokus.

Oavsett om du vill ha resultat med din kropp, knopp eller någon relation så behöver du ha tillgång till din verktygslåda. Hur kommunicerar vi med oss själva och andra människor på ett effektivt sätt?

Du får med dig kraftfulla och enkla redskap som hjälper både dig själv och andra att låsa upp de låsningar som hindrar dig och istället fokusera på lösningar.

Ledarskap handlar om den påverkan du utövar på andra… Självledarskap handlar om den påverkan du utövar på dig själv. Ett starkt självledarskap leder till starkare resultat i hela livet.

16:30 – 17:15 **Holistiskt självledarskap "det inre ledarskapet" fortsättning…**

17:15 – 18.30 **Ryktet säger att du…** Effektiv samtal genom direkt kommunikation och kraftfulla frågor.

Deltagarna tas med på en resa i sig själva genom att själva interagera i detta coachande föredrag. Hur kommunicerar vi med oss själva och andra? Vad är effektiv kommunikation? Vad är egentligen motivation? Hur motiverar vi andra och oss själva på samma gång?

Måndag

07.00 – 08.00 **This is me** rörelse med Tobias Karlsson

08:00 – 09.30 **Frukost**

09:30 – 11:30 **Stresshantering ur ett helhetsperspektiv** - föreläsning

Stress är en oundviklig del av vardagslivet. När du förstår hur stressen påverkar både kropp och psyke blir det tydligt att stress utan återhämtning kan vara skadlig. Att få syn på vad som utlöser stressen och hur den yttrar sig hos just dig är en aha-upplevelse för många.
Genom denna föreläsning får du verktyg att använda i vardagen, metoder som kan förhindra att du blir sjuk av stress.

11:30 – 15:30 Lunch

15:30 – 18:30 **Keramer** - föreläsning

2012-2017 är en period när kartan för dentala keramer till stor del ritats om. Nu pratar vi monolitisk zirkonia och semimonolitiska keramer. Kan vi ersätta den gamla metallfullkronan med höghållfasta keramer och hur gör vi i så fall? Hur preparerar och cementerar vi? Kan vi använda samma materialkombinationer till implantatpatienten?

Tisdag - Ledig dag

7.00 - 8.00 **Morgonyoga**(för den som vill)

Mjukgörande flödesyoga med fokus på mjukgörande, värmande och energigivande rörelser.

Onsdag

07.00 - 08.00 **En discoresa från 70-talet till 2012** rörelse med Tobias Karlsson

08:00 – 09:30 **Frukost**

09:30 – 11:30 **Träningslära för ett starkare liv –** föreläsning/workshop
Lär dig vad träning ÄR och hur du kan lägga upp din egna individuella utvecklingsplan. Vi pratar om ämnen som optimal träning för tandvårdspersonal, vad är viktigt att fokusera på? Hur styrketränar man på bästa sätt och vad händer i våra kroppar när vi rör på oss.

En härlig mix av funktionell anatomi, träningsfysiologi och träningsmotivation.

11:30 – 15:30 **Lunch**

15:30 – 18.30 **Keramer -** fortsättning föreläsning

Torsdag

07:00 – 08:00 **Hit men inte längre!** - Kort, intensivt och roligt!(träning)

Att det är värdefullt för ens fysiska hälsa med en god kondition är inget som ifrågasätts av särskilt många. Påstår man motsatsen har man en hel del att förklara. Men alla gillar inte att konditionsträna, så enkelt är det. Forskning visar att effekter av riktigt korta och högintensiva (10-60s aktivitet), pass kan ge precis de där effekterna trots mycket mindre nedlagd tid.

08:00 – 09:30 **Frukost**

9.30 - 11.30 **Hjärnkoll på kosten!** - föreläsning

- Du ÄR (verkligen) vad du äter
- Din kost är din medicin
- Kom i form utan recept och kaloriräkning

Kost, träning och näring har varit min ständiga professionella följeslagare de senaste 20 åren av mitt liv och ligger mig varmt om hjärtat. Det är ett av mina riktiga särintressen precis som matlagning.

11:30 – 15:30 **Lunch**

15.30 – 18:30 **Protetisk terapiplanering och falldiskussioner. Avslutning.**