



Hållbarhet som ledord

Jakobstadsregionens rektorer – Välbefinnande, hälsa och välmående –

Innehåll:

Fokus under denna fortbildningsdag är välmående och hållbart ledarskap. En välmående rektor orkar bättre både på jobbet och på fritiden.

Vilka faktorer påverkar vårt välmående, vad får oss att fungera och prestera bättre och lyckas som ledare? Många av dessa faktorer är egentligen inte komplicerade men lätta att glömma eller förbise under den hektiska vardagen. Inom ramen för projekt Hållbarhet som ledord samlar vi regionens alla rektorer för en dag kring välbefinnande, hälsa och välmående. Dagen i natursköna och rogivande Pörkenäs erbjuder även tillfällen för umgänge och fri diskussion.

Målgrupp:

Rektorer inom den grundläggande utbildningen i Jakobstadsregionen

samt deltagarna i kursen 'En verksamhetskultur där lärande och välmående är i fokus' (kursdag 4)

Tidpunkt och ort:

7.2.2020 kl. 9-16.30 Pörkenäs lägergård, Jakobstad

Kontakt: Kiti Lindén, kiti.linden@jakobstad.fi, 044-785 1808

Anmälan via denna [länk](#)

Avgift: Avgiftsfri, finansieras av Utbildningsstyrelsen. Avgifter för resor på egen bekostnad.

Eventuella mindre förändringar kan ske i programmet.

Program

Morgonkaffe serveras från kl. 8.30

9.00-11.30 Mitt välbefinnande som rektor

Hur fördelar jag min tid och hur prioriterar jag mitt arbete så att jag som rektor trivs och mår bra?

Vi kommer tillsammans i par och grupper att arbeta med en metod för styrkebaserad utveckling. Istället för att fastna i det som är svårt och inte fungerar, kommer vi att se på hur vårt arbete ser ut när det verkligen fungerar och visionera kring vart vi vill vara på väg. Styrkebaserad utveckling är en välkänd metod som används regelbundet av såväl stora företag världen över som av organisationer som FN och Rädda barnen.

Åse Fagerlund, FD, neuropsykolog, psykoterapeut och ansvarig forskare för forskningsprojektet Styrka, glädje och medkänsla

11.30-12.30 Lunch

12.30-14.00 Parallella workshopar

1) Sömn - ett sätt att "uppgradera" dig själv. Sönnen står för den främsta delen av den återhämtning som är avgörande för hälsan, välbefinnandet och ett hållbart arbetsliv. Vi bekantar oss med sömnens uppbyggnad, dess fördelar och funderar på hur vi kan främja sömnen för oss själva, men även för andra.

Mikaela Wiik, Fysioterapeut (HYH), AmO, Sakkunnig i fysisk aktivitet och återhämtning på Folkhälsan

2) Fysisk aktivitet och Hjärnhälsa - förhållandet mellan fysisk aktivitet, stillasittande och hälsosamma hjärnfunktioner. Hur kan jag som rektor främja min hjärnhälsa genom fysisk aktivitet under arbetsdagen. Vad vinner/förlorar jag på att prioritera en effektiv paus och vad är en effektiv paus?

Anna-Lena Blusi, Friskvårdspedagog och sakkunnig i fysisk aktivitet & hälsa på Folkhälsans Förbund.

3) Från vision till handling – att jobba fram en handlingsplan för sitt eget välmående som rektor. Genom metoden styrkebaserad utveckling arbetar vi vidare med förmiddagens tema.

Erika Fogelberg, PeM, med ämneskompetens i hälsokunskap arbetar med hälsofrämjande för skolor på Folkhälsans förbund. Inom projektet Styrka, Glädje och Medkänsla har Erika hållit lektioner i positiv psykologi i pilotklasser samt tillsammans med Åse Fagerlund utbildat lärare i positiv psykologi.

4) Mental träning och stresshantering - Vi lär oss mer om vad stress är och hur den påverkar oss. Med hjälp av mental träning och självledarskap är det fullt möjligt att röra sig mot en vardag med mindre stress. Workshopen innehåller även hjärnvila, övningar och konkreta verktyg.

Pernilla Nylund, mental tränare och driver företaget Balanserat, www.balanserat.nu

14.00 Eftermiddagskaffe

14.30-16.30 Mind & Nature

Närvaro, avslappning och stresshantering. Dessa tre ord är nycklar till en behaglig tillvaro i ett samhälle som kräver prestation, tempo och resultat av oss. Redan 20 minuter i naturen sänker blodtrycket, stressnivån och lyfter humöret visar vetenskaplig forskning. Programmet är en lugn promenad i vacker natur och vi utför olika avslappnings- och närvaroövningar. Följ med i naturen en stund och du återvänder i ett nyfunnet lugn.

Outside Kallan www.outsidekallan.fi

16.30-17.30 Mind & Nature - Avslutning kring brasa (frivilligt deltagande)

De som vill kan stanna kvar en timme med brasmys och diskussion, ackompanjerat av kaffe med tilltugg. (Meddela i samband med anmäla om ditt deltagande)