

MENTAL

HELSE

KONFERANSE

5. mars 2024! Konferansen vil streames!

Per Isdal (Psykologspesialist og psykoterapeut)

Psykiske belastningsskader hos ansatte i kriminalomsorgen

- arbeidet med Rambøllrapporten, hva nå?

Nadia Ansar (Psykologspesialist og

doktorgrad i emosjonsfokuset ferdighetstrening)

Self care
checklist

- ♦ Sosial støtte
- ♦ Selvomsorg og egenpleie
- ♦ Mindfullness og meditasjon
- ♦ Stressmestringsteknikker
- ♦ Grensesetting

