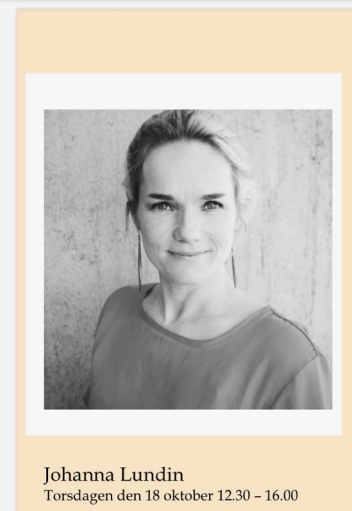


# INSPIRATION FINSAM 2018

Tema:

## Utmaningar, förändring, engagemang och hälsa

Säveaulan 15, 16, 17 och 18 oktober 2018.



## VÄLKOMMEN TILL INSPIRATION FINSAM 2018

**Fyra föreläsningar – fyra eftermiddagar – 15 - 18 oktober!**

INSPIRATION FINSAM 2018 kan ses som en verktygslåda för arbetsliv och folkhälsa.

Vid fyra föreläsningar behandlas frågor som bemötande, psykisk ohälsa, kreativitet, engagemang, förändring, normer, jämställdhet, mångfald - och hur vi kan bygga välmående på lång sikt. Läs om föreläsarna nedan/sidan 2.

**NYTT FÖR I ÅR** är att alla föreläsningar **börjar efter lunch, klockan 12.30 och slutar 16.00.** Liksom i fjol är vi i **Säveaulan, Wisbygymnasiet, Säves väg 10, Visby.**

**ANMÄLAN SKER VIA FINSAMS HEMSIDA:** [www.finsamgotland.se/inspiration](http://www.finsamgotland.se/inspiration)

Här finns också mer information om föreläsarna och deras ämnen.

Sidan uppdateras kontinuerligt.

INSPIRATION FINSAM riktar sig till alla anställda inom Finsams parter. Det är Region Gotland med bland annat vård, omsorg, utbildning och arbetsliv - samt Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.

INBJUDAN RIKTAR SIG ÄVEN TILL Finsams samarbetspartners inom näringsliv, myndigheter, arbetsplatser, organisationer och föreningar

Ullakarin Nyberg **Måndag 15 oktober klockan 12.30 – 16.00**

Konsten att rädda liv: VÅGA TALA OM PSYKISK OHÄLSA

Ullakarin Nyberg har lång erfarenhet som psykiater. I sitt yrke föreläser hon om psykisk ohälsa och suicidprevention. Genom konkreta råd och exempel visar hon hur man kan prata om det som är svårt och om vikten att inte blunda för andras lidande. Hur ska man våga gripa in när man ser att någon mår dåligt?

[www.finsamgotland.se/ullakarin2018](http://www.finsamgotland.se/ullakarin2018)



Ullakarin Nyberg  
Måndagen den 15 oktober 12.30 - 16.00

Jessica Norrbom **Tisdag 16 oktober klockan 12.30 – 16.00**

Frisk utan flum: VETENSKAPLIG VÄG TILL BÄTTRE HÄLSA

Jessica Norrbom föreläser om forskning på inaktivitet/stillasittande och vad det innebär för oss. Vad blir effekterna av träning på kort och lång sikt – med avseende på hälsa och prestation, stress och mycket mer? Praktiska tips med vetenskaplig grund förklarar hur man kan förbättra sin hälsa och välmående.

[www.finsamgotland.se/jessica2018](http://www.finsamgotland.se/jessica2018)



Jessica Norrbom  
Tisdagen den 16 oktober 12.30 - 16.00

Niklas Delmar **Onsdag 17 oktober klockan 12.30 – 16.00**

Engagemang: DET HÅLLBARA MEDLET ATT NÅ MÅLEN

Niklas Delmar har under flera år arbetat med att bygga starka team i tider av stora förändringar. Det handlar om att se potentialen i varje individ och organisation. När fler människor är genuint engagerade i sina arbeten kommer detta leda till att fler mår bättre. Har vi hållbara medarbetare blir också våra resultat långsiktigt hållbara och samhället mår bättre i stort.

[www.finsamgotland.se/niklas2018](http://www.finsamgotland.se/niklas2018)



Niklas Delmar  
Onsdagen den 17 oktober 12.30 - 16.00

Johanna Lundin **Torsdag 18 oktober klockan 12.30 – 16.00**

Förändring: NORMER, HÄRSKARTEKNIK & JÄMSTÄLLDHET

Johanna Lundin föreläser om normer, mångfald, härskartekniken och jämställdhet. Genom humor och igenkänning skapar hon både engagemang, motivation och ett normkritiskt perspektiv hos åhörarna för att bidra till en jämställd och inkluderande organisation. Johanna ger verktygen för faktisk förändring. Hon vet vilka fallgropar och framgångsfaktorer som finns.

[www.finsamgotland.se/johanna2018](http://www.finsamgotland.se/johanna2018)



Johanna Lundin  
Torsdagen den 18 oktober 12.30 - 16.00