



Indbydelse til kursus tirsdag den 21. september 2021, København

for hele teamet

OPTIMER KLINIKDRIFTEN

- med god søvn

v/ Ph.d og søvnforsker Birgitte Rahbek Kornum



Har du en tendens til at nedprioritere din søvn? Eller tænker, at du kan nå meget mere, hvis du skærer lidt af nattesøvnen fra? Så kommer du ret sikkert på bedre tanker efter dette foredrag.

Hjerneforsker Birgitte Rahbek Kornum giver et indblik i søvnens betydning for dig og dit velvære.

Ved hjælp af konkrete råd guider hun tilhørerne til et bedre, sjovere og lykkeligere liv – alt sammen noget, der kan opnås ved at skrue op for søvnkvaliteten og ved at prioritere timerne med lukkede øjenlåg.

Videnskaben har påvist, at udhvilede personer dels når mere i løbet af en arbejdsdag, dels har mindre risiko for at blive syge. Også som arbejdsgiver er det derfor vigtigt, at du har kendskab til søvnens betydning.

Sted: Tandlægernes Hus, Amaliegade 17, opg. B., 1256 København K

Kl. 18.00 Middag, inkl. øl, vin el. vand.

Kl. 19.00 Kursus v/Birgitte Rahbek Kornum, ph.d. og søvnforsker. Hun har arbejdet som forsker på Stanford University og på Rigshospitalet i Danmark og er forfatter til bogen ”Forstå din søvn: hvad videnskaben siger om god søvn, og hvordan du og dine ansatte opnår det”. Birgitte Rahbek Kornum er i dag lektor på Københavns Universitet, hvor hun forsker i søvn og søvnsygdomme.

Kl. 21.30 Kursusafslutning

Der er kaffe/te og sødt i pausen.

Prisen kr. 1.480,-

Kurset tæller 2,5 time i den dokumenterede efteruddannelse

Parkering:

I nærheden af Amaliegade findes Jeudan Parkering på adresserne Dronningens Tværgade 4, 1256 Kbh. K og Sankt Annæ Pl. 32, 1256 Kbh.K. (begge parkeringsanlæg)

Tilmelding og betaling

Du tilmelder dig dette kursus via <https://www.pto.dk/pto-kurser>. Husk at have dit medlemsnummer klar. (Du kan altid finde det bag på PTOrientering over dit navn). Du kan tilmelde flere fra din klinik ved at bruge rullepanelet. Efter tilmeldingen modtager du en faktura pr. mail. Hvis du har spørgsmål, kontakt konsulent Jannie Borgstrøm, tlf. 33 12 00 20, mail: pto@pto.dk.

Tilmeldingsfrist: senest tirsdag den 7/9-21 kl. 9.00

Sker afbud senere end denne dato, vil der blive opkrævet fuldt kursusgebyr