



## **Tímamót og tækifæri STARFSLOKAFRÆÐSLA FYRIR FÉLAGSMENN KÍ**

Mánudagur 8. maí 2017, kl.16:30 -19:30

Staður: Setrið, Grand Hótel, Reykjavík

Fyrirlesarar eru:  
Hrefna Hugosdóttir hjúkrunar- og fjölskyldumeðferðarfræðingur og  
Ragnhildur Bjarkadóttir B.s í sálfræði og fjölskyldumeðferðarfræðingur

### **1. 16:30 Tímamót og tækifæri (Ragnhildur) ca. 20-25 mín.**

Í fyrirlestrinum er fjallað um:

- Áhrif breytinga í kjölfar þess að láta af störfum
- Hring daglegs lífs

*Léttar æfingar fyrir líkama og sál*

### **2. Hreyfing, líkamleg heilsa og stoðkerfið (Hrefna) ca. 25-30 mín.**

Í fyrirlestrinum er fjallað um áhrif hreyfingar á:

- Líkamsgetu
- Líkamsstarfsemi
- Vellíðan
- Stoðkerfi og verki
- Eftirlit og skoðanir
- Markmiðasetning

30 mín á dag kemur  
skapinu í lag

### **Kaffihlé í 30 mínútur**

### **3. Andleg heilsa og næring (Ragnhildur) ca. 25-30 mín.**

Í fyrirlestrinum er fjallað um:

- Hvernig best er að hlúa að andlegri heilsu
- Hvernig hægt er að nærja sig rétt og á skynsaman hátt
- Hvernig hægt er að fylgjast með streituvöldum

*Léttar æfingar fyrir líkama og sál*

### **4. Félagsleg staða og hlutverk (Ragnhildur og Hrefna) ca. 25-30 mín.**

Í fyrirlestrinum er fjallað um:

- Efri ár og samfélagið
- Viðhorf okkar og orðræðu til eldri borgara
- Hverju þarf að breyta? Getum við haft áhrif?
- Hverjar eru fyrirmyndir okkar



Fyrirtækið Auðnast var stofnað árið 2013 af Hrefnu Hugosdóttur og Ragnhildi Bjarkadóttur. Auðnast sérhæfir sig í því að stuðla að aukinni vitund fólks gagnvart hamingju og heilsu í leik og starfi.

Hrefna Hugosdóttir hefur starfað við hjúkrun í 14 ár og lagt mikla áherslu á fjölskylduvinnu í sínu starfi.

Ragnhildur Bjarkadóttir lauk BS gráðu í sálfræði, MA í alþjóðasamskiptum og stundar meistaranám í klínískri sálfræði. Hún hefur starfað frá árinu 2011 við fjölskyldu- og paravinnu.

Báðar luku þær tveggja ára fjölskyldumeðferðarnámi árið 2013 þar sem þær lögðu áherslu á vellíðan í starfi og starfslok, parsambönd og fjölskyldumiðað samfélag.

Þær hafa talsverða reynslu í heilsumati innan fyrirtækja, ráðgjöf og fyrirlestrum þar sem megináherslan er heilðræn nálgun á vellíðan út frá líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu.

Báðar eru sammála um að þeim þyki einstaklega skemmtilegt að bera út boðskap þess að vinnustaðurinn, fjölskyldan og vellíðan einstaklingsins sé grunnur að góðu samfélagi.