

TRV1A07 AIKUISTEN TERVEYS JA SEN EDISTÄMINEN II, 3 op. Helsingin yliopisto 17.-18.10.2016

Maanantai 17.10.2016 Yliopistokatu 3, PORTHANIA P722 (7. krs.)

Tiistai 18.10.2016 klo 9-16 PORTHANIA P724 (7. krs.).

Ilmoittautuminen 9.10.2016 mennessä (→ eeva.raunistola-juutinen@uef.fi)

Vastuuhenkilöt: Sanna Sinikallio, professori Kirsi Honkalampi

Maanantai 17.10.2016

10.15 -11.00: Seminaarin avaus + työskentelyä osan I (verkkokurssi: PNI ja stressi) teemoilla

Lehtori Sanna Sinikallio

11.00 -11.30: Lounas

11.30-13.00: Unettomuuden psykologinen hoito

PsL, kognitiivinen psykoterapeutti VET, kouluttajapsykoterapeutti Soili Kajaste

13.00-13.30: Kahvitauko

13.30-15.00: Positiivinen mielenterveys

kehittämispäällikkö Pia Solin, THL

15.00-16.00: Ajankohtaisia terveystieteiden opiskeluasioita

professori Kirsi Honkalampi

Tiistai 18.10.2016

9.00 – 10.30: Kipuoireiden yhteys unettomuuteen, mielialaan ja työkykyyn. Kivun lääkkeettömistä hoitokeinoista

Dos., työterveyslääkäri Helena Miranda

10.30 -11.00: Yhteistä koontia kipu-unettomuus –positiivinen mielenterveys-teemoista

Lehtori Sanna Sinikallio

11.00 – 12.00: Lounas

12.00 - 13.00: Syömisen psykologiaa

VTT, dos., Hanna Kontinen

13.00-13.30: Tauko

13.30 – 15.00: Työelämän ja terveyden yhteys ja siihen liittyvä terveyden edistäminen

Erikoistutkija, PsT, dos Sampsa Puttonen

15.00-15.15: Seminaarin päätös

professori Kirsi Honkalampi ja lehtori Sanna Sinikallio