



**SUNN
IDRETT**

FAGDAG 2018

24. mai, Meet Ullevål Stadion

Årets tema
Hverdagsmestring
i et prestasjonsmiljø:
Betydningen av
motivasjon, fellesskap
og balanse.



08.00–09.00 Minglefrokost og registrering

09.00–09.10 **Velkommen**
v/daglig leder Anita Rapp-Ødegaard og fagansvarlig Marianne Strand-Udnæseth

09.10–10.30 **«Hverdagsmestring i et prestasjonsmiljø»**
v/psykiater og professor Finn Skårderud og psykologstudent og
eks. toppfotballspiller Torstein Andersen Aase

10.30–10.45 Pause

10.45–11.45 **«Den dårlig fungerende idrettsutøveren» – løsningen finnes sjelden hos legen**
v/barnelege Kristian Holm og Petter Sørensen, lege ved Olympiatoppen innlandet

11.45–12.00 Introduksjon til gruppediskusjoner

12.00–13.00 Lunsj

13.00–14.00 **Gruppediskusjoner**
«Hva kan vi gjøre for å bidra til hverdagsmestring?»

14.00–14.10 Pause

14.10–14.20 Oppsummering av gruppearbeid i plenum

14.20–15.20 **Refleksjoner fra en lang toppidrettskarriere**
Intervju av Marit Bjørgen v/Heidi Holmlund, fagkonsulent Olympiatoppen og Sunn Idrett

15.20–15.30 Avslutning

Hvem kan delta

Fagpersoner, trenere, ledere og helsepersonell tilknyttet klubber, særforbund, ski- og toppidrettsgymnas, NIF, Olympiatoppen og idretten for øvrig. Studenter og foreldre er også velkommen til å melde seg på.

Påmelding og pris

Påmelding via www.sunnidrett.no

Pris for deltakelse er kr. 480,- og inkluderer frokost og lunsj.

