

UNDERSKÖTERSKAN

STOCKHOLM 10-11 NOV 2026



Utbildning som ger ökad kompetens, hållbarhet och trygghet

SÅ HANTERAR OCH MINSKAR DU STRESSEN PÅ JOBBET

- Att hantera stressen på ditt arbete och samtidigt göra ett bra jobb
- Enkla metoder som snabbt får effekt i vardagen och ger en lugnare tillvaro

ÖGAT OCH SYNEN - UPPTÄCK PROBLEM HOS PATIENTEN I TID

- Hur märker man att någon ser sämre?
- Vad kan man göra för att underlätta/förbättra förutsättningarna för att se?

SJÄLVLEDARSKAP & PERSONLIG HÅLLBARHET FÖR UNDERSKÖTERSKAN

- Så kan du identifiera och hantera vanliga energitjuvar
- Varför vissa situationer dränerar oss på energi

DITT JURIDISKA ANSVAR - ÖKA TRYGGHETEN I ROLLEN

- Undersköterskans yrkesansvar - vad händer om något går fel?
- Vad ska avvikelserapporteras? Vad innebär sekretess?

HANTERA BESVÄRLIGA PERSONER OCH SITUATIONER

- Så bemöter du besvärliga beteenden - se karaktärsdrag och svagheter
- Välj rätt bemötande till rätt person

PROGRAM DEN 10 NOV

09.00 REGISTRERING MED KAFFE OCH SMÖRGÅS

09.30 - 11.30 SÅ HANTERAR DU STRESSEN PÅ JOBBET

STRATEGIER FÖR ATT MINSKA STRESSEN OCH ÖKA VÄLBEFINNANDET

- Vad är stress egentligen, och vad gör den med oss?
- Hur kan du hantera stressen på ditt arbete och samtidigt göra ett bra jobb?
- Det här är den absolut farligaste stressen – och vad du kan göra åt den
- Varför vår hjärna ibland inte alls är vår vän – och vad du kan göra åt det
- Hur du med enkla metoder snabbt kan få effekt i vardagen och känna mer lugn



Hanna Nolin

Hanna håller utbildningar i presentations-teknik, facilitering, ledarskap, stresshantering och kommunikation.

Hon har en bakgrund som vetenskapsjournalist, ICF-coach, pedagog och skådespelare och är mycket omtyckt som utbildare.

11.30 - 12.30 LUNCH

12.30 - 14.00 ÖGAT OCH SYNEN

UPPTÄCK PROBLEM HOS PATIENTEN I TID

- Hur märker du att en patient ser sämre?
- Vilka konsekvenser i dagliga livet kan det bli när någon ser sämre?
- Varför börjar någon se sämre?
- Vad kan hända med ögonen och synen?
- Vad kan du göra för att förbättra förutsättningarna för patienterna?



Jan Johansson

Jan är forskare och optometrist vid Karolinska institutet.

Jan har gjort stora insatser inom bland annat neurorehabilitering och post-Covid-19-forskning.

Med en kombination av kliniska studier och avancerad ögonrörelseanalys har hans arbete bidragit till att skapa nya möjligheter för både ögonvården och optikerbranschen.

14.00 - 14.30 EFTERMIDDAGSKAFFE

14.30 - 16.00 SJÄLVLEDARSKAP OCH PERSONLIG HÅLLBARHET

HITTA ENERGI, FOKUS OCH BALANS I ARBETSLIVET

- Varför hjärnan reagerar som den gör när belastningen blir hög
- Så kan du identifiera och hantera vanliga energitjuvar
- Varför vissa situationer dränerar oss på energi
- Stärk ditt fokus och din återhämtning i en krävande vardag
- Hur du använder påverkanzoner för att minska onödig stress
- Så kan små förändringar göra stor skillnad över tid



Dominique Prewitt

Dominique är ledarskapsutvecklare och grundare av Kairoskom.

Med över 20 års erfarenhet från ledande roller inom kommunikation, affärsutveckling och organisationsutveckling hjälper hon människor att skapa genomslag när det verkligen gäller.

Deltagare uppskattar särskilt hennes förmåga att göra komplex kunskap begriplig, relevant och möjlig att omsätta i praktiken.

16.00 DAG 1 ÄR AVSLUTAD

PROGRAM DEN 11 NOV

08.45 SAMLING INFÖR DAG 2

09.00 - 11.30 JURIDIK FÖR UNDERSKÖTERSKAN

BLI TRYGG MED DITT ANSVAR I ARBETSVARDAGEN

- Vilket yrkesansvar har du som undersköterska?
- Om något går fel, vad händer då?
- Vad ska avvikelserapporteras?
- Sekretessen inom hälso- och sjukvården - vad innebär den?
- Patientjournalen - vem får ta del av den?

Pernilla Wikström Pehrson

Pernilla har varit chefsjurist vid Örebro kommun och särskild ledamot vid förvaltningsrätten i Karlstad.

Pernilla har gedigen erfarenhet av att föreläsa och är mycket omtyckt, inte minst för sitt sätt att förklara juridik på ett lättamt sätt.



11.30 - 12.30 LUNCH

12.30 - 15.00 BEMÖT BESVÄRLIGA PERSONER OCH SITUATIONER

SÅ HANTERAR DU BESVÄRLIGA BETEENDEN

- Karaktärsdrag som utmärker besvärliga personer
- Se svagheter - förstå orsakerna
- Dina egna erfarenheter och förväntningar
- Kroppens reaktioner i en pressad situation
- Att välja rätt bemötande till rätt person

Christer Isehag

Christer är föreläsare, utbildare och författare inom bemötande och personlig utveckling.

Sedan 1998 har han utbildat, föreläst och inspirerat tusentals människor. Målet är att hjälpa andra att skapa bättre möten, oavsett vem motparten är. Det handlar inte om att göra om sig, utan att finna de små sakerna som kan göra stor skillnad.



15.00 UTBILDNINGEN ÄR AVSLUTAD

VARFÖR ÄR DENNA UTBILDNING VIKTIG FÖR UNDERSKÖTERSKAN?

Den här utbildningen är viktig eftersom den ger:

- bred och praktiskt användbar kompetens
- verktyg för att hantera stress och krav
- stärkt yrkesidentitet och trygghet
- bättre förutsättningar att ge högkvalitativ vård

Kort sagt: den ger undersköterskan användbara kunskaper och ökad trygghet i sitt arbete.

Gå 3 -
betala
för 2!

Erfarna pedagoger - Våra utbildare handplockas för sin djupa expertis och sin förmåga att lära ut på ett inspirerande sätt. Det märks i våra utvärderingar, där vi stolt kan visa upp mycket höga betyg.

UNDERSKÖTERSKAN

STOCKHOLM | 10-11 NOV 2026

Gå 3 -
betala
för 2!



VÄLKOMMEN TILL UNDERSKÖTERSKAN!

Utveckla din professionella roll, stärk din juridiska trygghet och få de verktyg du behöver för att hantera vardagens utmaningar.

Vi går igenom allt från lagar och regler till viktig kunskap om ögat och synen, självledarskap och stresshantering.

Vamt välkommen till en utbildning som ger undersköterskan ökad kompetens, hållbarhet och trygghet!

- Så hanterar och minskar du stressen på jobbet
- Ögat och synen - upptäck problem hos patienten i tid
- Självledarskap & personlig hållbarhet för undersköterskan
- Ditt juridiska ansvar - Öka tryggheten i rollen
- Hantera besvärliga personer och situationer

DELTAGARAVGIFT

6.480 kr exkl moms per person inkl lunch, fika och dokumentation.

OLIKA SÄTT ATT BOKA

Boka på vår hemsida hjartum.se

Mejla till info@hjartum.se

Ring **08 - 660 21 60**

Scanna **QR-koden**:



UTBILDNINGSLOKAL

Corner Hotel, Rådmansgatan 69 i centrala Stockholm, ca 15 minuters promenad från Centralstationen.

HOTELL

Hotellrum bokar du själv. Vi har avtal med Corner Hotel och alla Scandic-hotell i Stockholm. När du bokar in dig till utbildningen får du tillgång till våra rabattkoder för respektive hotell.

BOKNINGSVILLKOR

Fri avbokning fram till 2 veckor före utbildningens start.

Vid avbokning 2 - 0 veckor före start debiteras 100 % av avgiften. Du kan överlåta platsen till en kollega. Du kan även boka om till annat tillfälle mot en avgift.

För fullständiga bokningsvillkor, vänligen se vår hemsida.