

VELKOMMEN TIL INTERNSEMINAR FOR DET JURIDISKE FAKULTET

Torsdag 08. 11. 2017

på SCANDIC ISHAVSHOTELL

VENNLIGST MELD DEG PÅ [HER](#) INNEN 1. NOVEMBER.

Mot felles mål

-mens vi tar vare på oss selv og hverandre

Internseminar for ansatte på Det juridiske fakultet,

Scandic Ishavshotell, 8 november 2018

På vegne av ledelsen har jeg gleden av å ønske velkommen til årets internseminar.

I år skal vi fokusere på helse, miljø og sikkerhet. Arbeidsmiljøarbeid handler blant annet om å sette søkelys på positive og helsefremmende faktorer i hverdagen, og å gjøre alle bevisste på det å ta vare på seg selv og andre. Disse sidene av HMS arbeid skal vi sette søkelys på gjennom en dag hvor programmet har fått tittel *Mot felles mål - mens vi tar vare på oss selv og hverandre*.

Ulykker og helsemessige nødsituasjoner kan inntreffe også hos oss. Alle bør derfor kunne grunnleggende førstehjelp. Vi starter derfor internseminaret med å gjenoppfriske denne evnen til å ta vare på hverandre i en nødsituasjon.

Deretter skal Stein P. Aasheim dele erfaringer knyttet til måloppnåelse for en gruppe. Gjennom utallige eventyr og ekspedisjoner har han stor erfaring knyttet til samarbeid og motivasjon for å nå de utroligste mål. Kanskje blir vi inspirert til å samarbeide tettere, motivere hverandre i motbakker, eller rett og slett til å ta en overvintring i en fangsthytte eller en ekspedisjon over Grønland?

Etter lunsj skal Lill-Jorid Andreassen bruke en time på Det gode liv. Dette vil omhandle både fysisk aktivitet, kosthold og hvile, alt viktige forutsetninger for å kunne yte og ha det bra både på jobb og i fritiden.

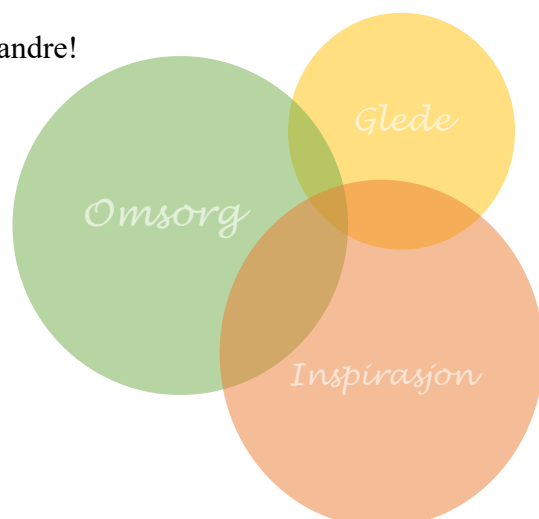
I tillegg til dette skal vi ha gruppearbeid, og vi skal arbeide med en sosial plan for 2019.

Som tidligere år er internseminaret **obligatorisk** for alle ansatte. Når vi likevel ber om påmelding, er det for å ha et eksakt antall til lunsj osv. I tillegg må vi vite om allergier og andre forhold knyttet til serveringen som det må tas hensyn til.

Etter seminarets slutt inviteres alle som ønsker over gaten til pizza på Yonas. Dette er selvsagt frivillig og vi ber om påmelding samt beskjed om allergier/andre mat hensyn som skal tas.

Vel møtt til en dag med fokus på å ta vare på oss selv og hverandre!

Lena

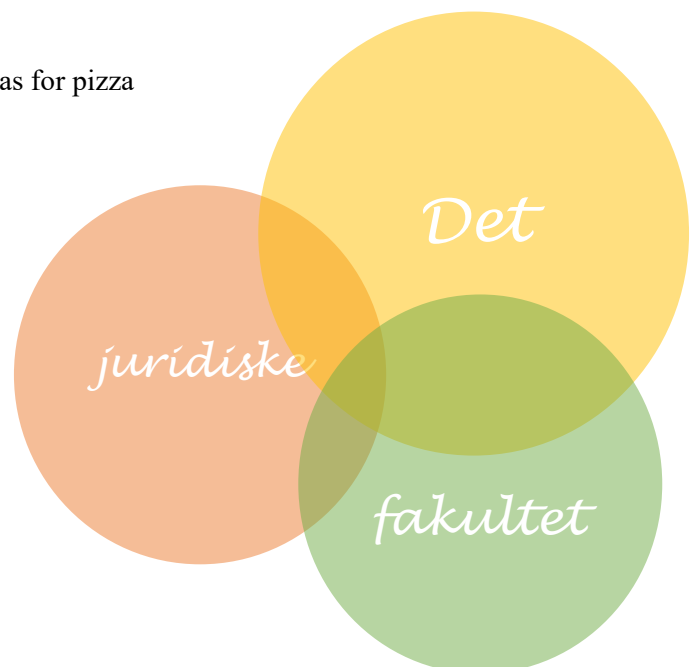


Mot felles mål

-mens vi tar vare på oss selv og hverandre

Internseminar for ansatte på Det juridiske fakultet,
Scandic Ishavshotell, 8 november 2018

08.30-08.45	Kaffe
08.45-09.00	Velkommen og introduksjon ved Lena
09.00-10.15	Ta vare på hverandre, førstehjelp ved HEMIS
10.15-10.30	Kaffepause
10.30-11.30	Måloppnåelse for en gruppe, erfaringer ved Stein P. Aasheim
11.30-12.15	Lunsj
12.15-13.15	Det gode liv; fysisk aktivitet, kosthold og hvile ved Lill-Jorid Andreassen
13.15-14.15	Gruppearbeid
14.15-14.30	Kaffepause
14.30-15.30	Sosial plan for 2019
15.30-15.45	Avslutning og vandring over gata til Yonas for pizza



Towards common goals - while caring for ourselves and each other

Annual seminar for employees at the Faculty of Law,

Scandic Ishavshotell, November 8th 2018

On behalf of the Faculty, it is my pleasure to welcome you all to the annual faculty seminar.

This year we will be focusing on health, environment and safety. By bringing positive and health promoting factors into focus, we will attempt to make everyone more conscious about taking care of themselves as well as others. Our program is therefore titled *Towards common goals - while caring for ourselves and each other*.

In addition to freshening up on our first aid skills, we will listen to motivational lectures given by Stein P. Aasheim and Lill-Jorid Andreassen. While Aasheim draws from his experiences gathered on adventures and expeditions, Andreassen will tell us about The good life and how we can feel good not only during our work day but also at home with our family.

As before, the seminar is mandatory. However, we kindly ask that you register [here](#).
Deadline for registration is November 1st 2018.

Lena

08.30-08.45	Coffee
08.45-09.00	Welcome and introduction by Lena
09.00-10.15	First aid by HEMIS
10.15-10.30	Coffee
10.30-11.30	How to reach goals as a group by Stein P. Aasheim
11.30-12.15	Lunch
12.15-13.15	The good life by Lill-Jorid Andreassen
13.15-14.15	Group work
14.15-14.30	Coffee
14.30-15.30	What is up for 2019
15.30-15.45	Summary and joint walk to Yonas for pizza

