

# ACT NOW BOOTCAMP

Vær åben | Vær til stede | Gør det, der er vigtigt: Tag med til Vejle

## Tid

2021: Torsdag den 2. september kl. 15.30 til lørdag den 4. februar kl. 12.00.

Der er mulighed for allerede at få sit værelse fra kl. 14.00 på ankomstdagen. Der er kaffe, frugt og kage fra kl. 15.00.

På afrejsedagen er det muligt at benytte spa-afdelingen indtil kl. 14.

## Sted

Træningen foregår på det skønne Hotel Vejlefjord.

Der vil blive lang frokostpause, så der er mulighed for at nyde gåture i det smukke område, mens der stadig er lyst. Tiden kan også bruges i den smukke og afslappende spa-afdeling. Uanset hvad man vælger, er der rig mulighed for at kombinere faglighed med egenomsorg og hygge.

## Pris

7800 kr. inkl. moms (kr. 9000,- incl. moms ved tilmelding efter 1. maj) giver jer 12 timers undervisning, enkeltværelse på Hotel Vejlefjord og hotellets dejlige menu fra torsdag eftermiddag til lørdag formiddag. Tilkøb af spa koster 325. kr.



## Gensyn med ACT now

Gensynet og glæden var stor, da ACT now holdet fra 2019 satte hinanden stævne for et halvt år siden. Halvdelen af jer var med, og vi sendte alle mange kærlige tanker til jer, der måtte blive hjemme.

Det blev til en bootcamp med mange meningsfulde samtaler, hvor I i skiftende makkerpar talte med hinanden om, hvor I er i livet nu, jeres kampe, jeres værdier, jeres drømme og jeres patienter. Det var samtaler, hvor I alle trænede jeres ACT, både i måden I møder jer selv, og i måden I støtter og hjælper jeres patienter.

De 12, der var med, var ikke i tvivl. De vil gerne, at vi holder endnu en bootcamp, så vi igen kan nyde hinandens gode selskab, alt imens vi sætter fokus på værdier, engageret handling og at forholde sig åbent og nysgerrigt til livet sammen, hvad end det er privat eller på arbejde.

Derfor inviterer vi igen jer alle til en eksklusiv ACT now bootcamp udelukkende for ACT-now-holdet fra 2019. Mon ikke vi alle kan trænge til det oven på Covid-19 udfordringerne.



## Tidsplan

Torsdag:

14.00 Mulighed for indtjekning

15.00: Kaffe, frugt og kage

15.30: Velkommen + træning

20.00: Middag

Fredag:

7.00 Morgenmad og spa

9.30 Træning + kaffepause

13.00 Frokost + lang pause

16.00 Kaffe

16.30 Træning

20.00 Middag

Lørdag:

7.00 Mulighed for spa

8.00 Morgenmad + tje-ud

10.00 Træning + kaffepause

12.00 Tak for nu (spa indtil kl. 14)



## Forberedelsesmakkere - et nyt tiltag

Som noget nyt vil vi give jer en makker før bootcampen. Vi sætter jer sammen 2 og 2 og sender inden kurset nogle få spørgsmål I kan skrive eller ringe sammen om i en fælles refleksion for at tune jer ind og komme i ACT-stemning.

## Tilmelding og tilmeldingsfrist

Vi tror, I hurtigt finder ud af, om I kan komme med. Derfor er tilmeldingsfristen sat til 1. maj, hvorefter tilmeldingen er bindende. Ved afbud efter den 1. maj faktureres fuld pris. Efter tilmeldingsfristens udløb sender vi deltagerliste og navn på jeres makker sammen med jeres spørgsmål. Så kan alle gå og glæde sig til at gense hinanden i 2021. I tilmelder jer via Jens' hjemmeside på følgende link: <http://www.pkf.name/act-now-2019-bootcamp-2021/>

Husk at oplyse om I ønsker tilkøb af spa, og om der er nye allergier eller ønsker til vegetar-mad. Som altid skriver eller ringer I også bare til os, hvis I har spørgsmål. Vi glæder os sådan til at se jer alle sammen igen!

## ACT træningslejr for åben gruppe

Som en sidste ting kan vi fortælle, at vi den 24.-26. juni holder en lignende træningslejr for læger, der allerede er bekendt med ACT. Det bliver en åben gruppe, således at træningen ikke er forbeholdt et specifikt LUF-ACT-hold, men er åben for alle læger, der har været på kursus i ACT. Vi håber, I vil hjælpe os med at sprede ordet til venner og kollegaer for hvem, det kunne være interessant og relevant.

På glædeligt gensyn, Jens og Vibeke, begge Cand.psych., aut., specialister i klinisk psykologi.

