



HERD Ph.d. SummerSchool 2014

20.-22. august 2014

Lyngby Vandrehjem, Raadvad 1, 2800 Lyngby

”Projekt- og stresshåndtering for PhD studerende”

Program (mindre ændringer kan forekomme)

Onsdag d. 20. august



8.30	Mødetid – Grønnegårdsvej 2 (fælles transport i bil)
9.15	Ankomst Rådvad Vandrehjem
9.30 - 10.00	Velkomst – Dan/Camilla
10.00 - 12.00	Workshop – Metoder til reduktion af stress Meditation/åndedræsteknikker v. Mette Myrna
12.00 - 13.00	Frokost (Rådvad Vandrehjem)
13.00 - 14.30	Oplæg ved HERD seniorer – personlige perspektiver på stresshåndtering i forskningsprojektarbejde
14.30 - 15.00	Kaffe/kage
15.00 - 17.00	Personlige introduktioner – Kursets deltagere/projekter Gruppearbejde – produkt af årets sommerskole
18.00 - 19.00	Middag (Rådvad Vandrehjem)
19.00 - 21.00	Fælles udendørs spilaktiviteter (afhængig af vejret)

Torsdag d. 21. august

8.00 – 9.00	Morgenmad (Rådvad Vandrehjem)
9.00-11.00	Oplæg v. Lektor Christine Ipsen (DTU) Stress i videnskabelige miljøer
11.00-12.00	Modul 1 (Mads Lønnerup, Supplement A/S - www.supplement.dk)
12.00-13.00	Frokost (Rådvad Vandrehjem)
13.00-14.45	Modul 2 (Mads Lønnerup, Supplement A/S)
14.45 – 15.00	Kaffe/kage
15.00-17.30	Modul 3 (Mads Lønnerup, Supplement A/S)
18.00 -	Middag og efterfølgende gåtur i Dyrehaven og ”Roller-coaster” (Rådvad Vandrehjem & Dyrehaven/Dyrehavsbakken)

Fredag d. 22. august

8.00 – 9.00	Morgenmad (Rådvad Vandrehjem)
9.00-12.00	Modul 4 - (Mads Lønnerup, Supplement A/S)
12.00-13.00	Frokost (Rådvad Vandrehjem)
13.00-14.30	Modul 5 - (Mads Lønnerup, Supplement A/S)
14.30-16.00	Opsamling – afslutning – videre forløb
16.00	Afgang Rådvad
Ca. 16.30	Ankomst Frederiksberg (Grønnegårdsvej)