



Academic life – a life full of energy?



Academic life

Holger Ursin

PUBLISERT Tirsdag 23. august 2016 - 11:21 SIST OPPDATERT Onsdag 04. september 2019 - 15:51



Minneord for Holger Ursin:

Vår alles professor Holger Ursin har gått bort, og vi har mistet en markant, vital og fargerik fagperson og en lojal og omsorgsfull kollega. Holger Ursin var cand.med. fra Universitetet i Oslo 1958 og dr.med. fra samme universitet i 1965.

Ursin var dosent i nevrofysiologi, Universitet i Bergen (UiB), 1967-1974 og tiltrådte som professor i fysiologisk psykologi ved UiB i 1974 – en stilling som han beholdt til 2004 da han gikk over i emeritus tilværelsen.



**Who is your
people?**





What gives you
energy?



Full of energy
Lack of energy
Need refill of energy

**Individual and collective
responsibility**

Work life balance and my academic life





@drmariannenatvik



Where we charge, recuperate



Where we thrive, work well, experience positive stress that helps us focus



Where stress is getting negative. Sustained arousal – we need recharging but difficult to identify this need



Sustained arousal over time that makes us ill. We need help





Academic life

- say yes to the fun things
- identify energy drainage
- find your people



Good luck

Professor Silje Mæland,
silje.maeland@uib.no