

Miriam Bø

# Erfaringer fra kurs i Livsstyrketrening

# Mine beste tips for å komme i gang med kurs i livsstyrketrening på egen arbeidsplass (NAV Rygge)

- Vær tålmodig - ting tar tid
- Vær forberedt på at det krever mye jobbing
- Tett dialog med leder
- Finn samarbeidspartner
- Inviter deg selv inn på ledermøter etc; lag en PP med enkel tekst og bruk tall fra forskning (sykefravær)
- Vær kreativ!
- Hva har arbeidsgiver å vinne på at det holdes kurs i LST?
- Tilpass kursene til det arbeidsgiver trenger
- Evaluering av kurs på siste samling; gir nyttig info for veien videre
- Gjør jobben selv; lag brosjyre, finn lokale etc
- Etter 2-3 kurs øker etterspørselen 😊

# Kurskonsept 1: mindre gruppe på Fontenehuset Rygge

- Samarbeid med Fontenehuset/ NAV var allerede etablert
- Fontenehuset ønsket å ha kurs for sine medlemmer/ medarbeidere
- Infomøte i forkant
- De stod for lokale og kaffe/ te og frukt
- Alene som kursleder, mindre gruppe
- Gode erfaringer; ønske om nye kurs
- Bruke evalueringene fra deltakerne samt egne evalueringer etter hver samling
- Kurs 2: en av deltakerne fra kurs 1 var med som assistent😊 Fungerte veldig bra
- Kurs 3 starter opp våren 2019

- God informasjon til kolleger som skulle henvise aktuelle deltakere
- Brosjyre
- Frivillighet og ønske om å delta
- Brukte kompendiet som er laget for sykemeldte
- 2 kursledere. Min leder var kreativ og klarte å finne penger til dette i «opplæringsposten»
- Lånte lokale på Fontenehuset
- Delte gruppa ved veiledning pga stor gruppe (12 stk)
- Erfaringer: Gode tilbakemeldinger på evalueringene, bedring i selvopplevd helse, flere tilbake i arbeid, noen ønsket flere samlinger
- Utfordringer: Noen var for syke og måtte avbryte, bruk av mobil, noen likte ikke loggruppene
- Veien videre: Nytt kurs nå i januar, kollega som er LST-student er med som kursleder. Kurset ble fulltegnet på 1 uke, og det vil bli satt opp kurs utifra kapasitet fremover

# Kurskonsept 2: For sykemeldte



# Kurskonsept 3: kollegaveiledning

- Ble spurt om å være veileder
- Sendte ut interesse melding til hele kontoret; mange ønsket tilbudet og flere fikk ikke plass
- Kurset må tilpasses rammene som er gitt
- Bruker kompendiet som er laget til sykemeldte
- Er kursleder alene; gruppe på 8 stk
- Fravær på tilnærmet 0; deltakerne melder om stor nytte og glede av å være med 😊
- Flere kolleger ønsker tilbudet; vil antakelig bli økt med enda en gruppe til høsten, da med 1 kursleder til (som er ferdig til våren)
- Ledergruppa og de andre som er veiledere ønsker også tilbud om å være med på LST-kurs

# Konklusjon

- Vær kreativ! Våg å tenke nytt
- Evaluer etter hver samling
- Jeg hadde ikke hatt kurs om jeg ikke hadde valgt å ha kurs alene i starten. Dette er ikke en ideell løsning, men en nødløsning for å komme i gang.
- Det er tidkrevende og arbeidskrevende, men verdt innsatsen
- Oppdater leder om tilbakemeldinger og «resultater» fra kursene
- Jeg er takknemlig for mine gode ledere som har gitt meg muligheten til å holde kurs, og som ser at dette er en godt konsept de ønsker å videreføre
- Har nå en kollega som studerer LST, og som er med og holder kurs som startet opp jan 19. Min "assistent" på Fontenehuset, søker LST-studiet fra høsten.
- Senere i år: Kurs i LST for flyktninger, i samarbeid med Flyktningetjenesten i kommunen



Takk for meg!

Takk for meg!