

## SEMINAR FOR LIVSSTYRKETRENERE

1. – 3. februar 2018

**TEMA: Livsstyrketrening på mange arenaer**

**Sted:**

Ris menighetshus, Risbakken 1, 0374 Oslo

**Tid:**

Torsdag 1. februar kl. 12.00 - 18.00

Fredag 2. februar kl. 08.30 - 17.00  
kl. 18.00 Middag på Café Christiania i Oslo sentrum,  
<https://www.cafechristiania.no/>

Lørdag 3. februar kl. 09.30 – 14.00

**Hensikten med seminaret er å:**

- Styrke identiteten som livsstyrketrenere
- Øke forståelse for effekt av nærværstrening på hjernen
- Øke forståelse for betydning av nærværstrening for barn og unge
- Dele erfaringer og bygge nettverk mellom livsstyrketrenere

**Påmeldingsfrist: 15. november**

Bindende påmelding. Det er ikke anledning til å melde seg på bare en av dagene.

Påmelding gjøres elektronisk på [www.livsstyrketrening.no](http://www.livsstyrketrening.no).

**Pris:** Medlemmer: kr. 1800,-. Ikke-medlemmer: kr. 2200,-

Prisen inkluderer kaffe/te og lunsj alle 3 dager og middag på fredag kveld.

## **PROGRAM**

### **Torsdag 1. februar**

- 12.00 - 13.00 Registrering – kaffe/te og lunsj
- 13.00 – 13.45 Åpning av seminaret med kulturelt innslag og presentasjon av idéorg  
Presentasjon av hensikt, innhold og rammer for seminaret  
Oppmerksomhetsøvelse
- 14.00 – 16.30 Livsstyrketreningstema: «Hvem er jeg?»  
Veiledning i plenum og oppfølging av temaet v/Eldri Steen  
Veiledningstrening i triader på temaet «Hvem er jeg?»
- 16.45 – 17.30 Årsmøte
- 17.30 – 18.00 Oppmerksom bevegelse

### **Fredag 2. februar**

- 08.30 - 09.00 Kaffe/te
- 09.00 - 12.00 Michael de Vibe og Anne Sælebakke underviser og leder oss i øvelser på temaene:  
Nærvær og hjerneforskning  
Nærvær og relasjonskompetanse
- 12.00 - 13.30 Lunsj med idéorg, nettverksbygging og mulighet for å benytte stillerom
- 13.30 – 17.00 Michael de Vibe og Anne Sælebakke forts.  
Nærværestrening for barn og unge  
Livsstyrketrening – et bidrag til livsmestring og folkehelse i morgendagens skole
- 18.00 Middag på Café Christiania i Oslo sentrum

### **Lørdag 3. februar**

- 09.30 - 10.00 Kaffe/te
- 10.00 - 10.30 Oppmerksomhetsøvelse og deling av metalogg fra dag 1 og 2
- 10.45 – 12.00 Hvem er vi som livsstyrketrenerne? Hvordan markedsføre og gjennomføre kurs på ulike arenaer?  
  
Borghild Aarskog Myhre og Åsne Gro Sandvik, kurs i regi av Frisklivssentraler, Sola/Jæren  
Iren Folkem og Marianne Mejia, kurs for ansatte, Oslo Universitetssykehus  
Eirin Strøm og Hilde N. Nilsen, kurs for kreftpasienter, Nordlandssykehuset og Sortland kommune  
Tone Rønbeck, kurs for tidligere rusmisbrukere og soningsdømte, Tromsø
- 12.00 - 12.45 Lunsj
- 12.45 - 14.00 Oppmerksomhetsøvelse med bevegelse  
Avslutning og veien videre