

## SEMINAR FOR LIVSSTYRKETRENERE 2014

### ***Tema: ET LIV I OPPMERKSOMT NÆRVÆR***

*”Formelle øvelser er bare som en parentes å regne i forhold til det virkelige livet, men etter hvert overføres det økte nærværet fra øvelsene til din arbeidssituasjon og ditt hverdagsliv” (Michael de Vibe)*

<b>Sted:</b>	Ris menighetshus, Risbakken 1, 0374 Oslo	
<b>Tid:</b>	Torsdag 4. desember	kl. 11.00 – kl. 19.15
	Fredag 5. desember	kl. 09.00 – kl. 17.30 kl. 18.00 Festmiddag
	Lørdag 6. desember	kl. 09.00 – 14.00

#### **Hensikten med seminaret er å:**

- Formidle kunnskap om:
  - ✓ hvor og hvordan vi kan ”selge inn” kurs i livsstyrketrening som et helsefremmende tiltak innen folke- og arbeidslivshelse
  - ✓ ny forskning om effekter av livsstyrketrening
- Bidra til å styrke selvfølelse og identitet som livsstyrketrener.
- Inspirere til å leve mer tilstede i egen hverdag - både privat og i arbeidssammenheng .
- Friske opp ulike kommunikasjons- og veiledningsmetoder
- Styrke nettverket mellom livsstyrketrenerne

#### **Påmelding:**

Påmelding skjer på hjemmesiden til “Forum for livsstyrketrening”. Merk at det er bindende påmelding. Seminaret som helhet er et prosesseminar. Det er derfor ikke anledning til å melde seg på bare en av dagene.

Påmeldingsfrist: 10. november

**Pris:**

Seminaravgift:	Medlemmer: kr. 1500,-
	Ikke-medlemmer: kr. 2000,-
Enkel lunsj (3 dager):	kr 180,-
Festmiddag fredag	kr 375,-

Det tas forbehold om minst 50 deltakere for at seminaret kan gjennomføres. Maks antall deltakere er 70.

**PROGRAM****Torsdag 4. desember:**

Kl. 10.00 – 11.00 Registrering, kaffe/te og frukt

Kl. 11.00 – 12.00 Liv & Eldri

- Velkommen!
- Oppmerksomhetsøvelse og gjennomgang av programmet
- LST som mønsterbeskyttet begrep. Hva innebærer det og hvor ”lite” av programmet kan vi bruke og likevel kalle kurset ”livsstyrketrening”
- Forberedelse til generalforsamling og valg.

Kl. 12.00 – 13.00 Lunsj m/spes. fokus på ny litteratur (representant fra Norli bokhandel er til stede)

Kl. 13.00 – 15.00 Tone Ringdal & Ingunn Tvedt Nafstad, Ellen Hæhre

- Livsstyrketrening som et helsefremmende tiltak innen folke- og arbeidslivshelse
  - hvilken relevans har tilbudet innen folke- og arbeidslivshelse?
  - hvordan gjøre tilbudet kjent?
  - hvordan etablere og organisere tilbudet i folkehelsearbeidet?
  - hvordan etablere og organisere tilbudet innen arbeidslivshelse?
- ”Jeg trener på å få styrke til livet” Betydningen av mestringsfremmende kommunikasjon og veiledning i rehabilitering

Kl. 15.00 - 15.30 Kaffe/te/frukt pause.

(Fortsatt mulighet til å fokusere på ny litteratur)

Kl. 15.30 – 18.00 Veiledning v/ Eldri, triadetrening og metoderefleksjon.

Kl. 18.15 – 19.15 Generalforsamling og valg

## **Fredag 5. desember**

Michael de Vibe

Kl. 09.30 – 10.00 Øvelse

Kl. 10.00 – 11.00 Hva har jeg lært av Ph.D arbeidet?

Kl. 11.00 – 11.15 Pause

Kl. 11.15 – 12.00 Hva viser vår forskning med studenter?

Kl. 12.00 – 13.00 Lunsj i stillhet

Kl. 13.00 – 15.00 Å leve i nærvær – øvelse, dialog og refleksjon

Kl. 15.00 – 15.30 Kaffe/te/frukt pause

Kl. 15.30 – 17.00 Hvorfor ikke satse på helse? Hva vet vi og hva kan vi gjøre?

Kl. 17.00 – 17.30 Øvelse

Kl. 18.00 Felles middag!

Fra kl. 19.00 synger koret LeVoci for oss fra sitt rikholdige utvalg - både kjent og ukjent, morsomt og alvorlig før vi fortsetter middagen.

## **Lørdag 6. desember**

Kl. 08.30 – 09.00 Kaffe/te

Kl. 09.00 – 09.30 Refleksjoner fra fredag

Kl. 09.30 – 11.00 Veiledningstrening i gruppe med tilbakemeldinger

Kl. 11.00 – 11.45 Lunsj

Kl. 11.45 – 13.15 Veiledningstrening i gruppe med tilbakemeldinger

Kl. 13.15 – 14.00 Avslutning med evaluering

Det tas forbehold om at det kan bli forandringer i programmet.