



SEMINAR LIVSSTYRKETRENING 2017

TEMA: SELVMEDFØLELSE OG RELASJONELL OPPMERKSOMHET

Sted:

Ris menighetshus, Risbakken 1, 0374 Oslo

Tid:

Torsdag 26. januar kl. 12.00 - 18.00

Fredag 27. januar kl. 8.30 - 17.00 Middag på Mistral, Majorstua kl. 18.00

Lørdag 28. januar kl. 09.30 - 14.00

Hensikten med seminaret er å:

- Videreutvikle evnen til selvmefølelse og relasjonell oppmerksomhet
- Trene på å veilede på temaet selvmefølelse
- Styrke identitet som livsstyrketrener
- Dele erfaringer og bygge nettverk mellom livsstyrketrenerne

Påmeldingsfrist: 15. november

Påmelding til seminaret gjøres ved innbetaling av seminaravgiften innen 15. november.

Elektronisk påmelding finner du på vår hjemmeside: www.livsstyrketrening.no.

Påmeldingen er bindende. Det er ikke anledning til å melde seg på bare en av dagene.

Pris:

Medlemmer: kr. 1800,-/ikkemedlemmer: kr. 2200. Medlemskap koster 250 kr og kan tegnes [her](#).

Prisen inkluderer lunsj 3 dager og middag på Mistral.

Torsdag 26. januar

12.00 - 13.00 Registrering – kaffe/te og lunsjbagett

13.00 - 13.20 Åpning av seminaret – kulturelt innslag

13.20 - 13.25 Presentasjon av hensikt, innhold og rammer for seminaret

13.25 – 13.45 Vennlighetsmeditasjon

13.45 - 14.00 Pause

14.00 - 14.45 Selvmedfølelse som livstema. Oppmerksomhetsøvelse, ufullstendige setninger og bruk av form og farge. Deling i dyader.

14.45 - 15.15 Veiledningsdemo som oppfølging av temaet selvmedfølelse v/Eldri Steen

15.15 - 15.30 Pause

15.30 - 16.30 Veiledningstrening i grupper på temaet selvmedfølelse

16.30 - 16.45 Metalogg i gruppene

16.45 - 17.30 Årsmøte

17.30 - 18.00 Oppmerksomhetsøvelse med bevegelse

Fredag 27. januar

08.30 - 09.00 Kaffe/te

09.00 - 09.15 Oppmerksomhetsøvelse

09.15 - 9.45 Deling av metalogg fra torsdag

9.45 - 10.00 Pause

10.00 - 13.00 Espen Braathen: Relasjonell oppmerksomhet. Øvelser som innebærer meditasjon og bevegelse, dialog og teori

13.00 - 14.00 Lunsj med idéorg og bokpresentasjon av pensumbøker/anbefalt litteratur på studiet og litteratur om selvmedfølelse

14.00 - 17.00 Espen Braathen: Relasjonell oppmerksomhet forts.

18.00 Middag på Mistral

Lørdag 28. januar

09.30 -10.00 Kaffe/te

10.00 -10.15 Oppmerksomhetsøvelse og åpning av dagen

10.15 -10.45 Deling av metalogg fra fredag

10.45 -11.00 Takknemlighetsmeditasjon

11.00 - 11.45 Veiledning på takknemlighetsmeditasjon (triader)

11.45 -12.30 Lunsj

12.30 - 13.00 Oppmerksomhetsøvelse med bevegelse

13.00 -13.30 Veien videre...Det jeg vil ta med meg....Det jeg trenger.....med tanke på temaet selvmedfølelse og relasjonell oppmerksomhet.

13.30 -14.00 Avslutning. Oppsummering og evaluering