

## SEMINAR FOR LIVSSTYRKETRENERE

5.mars – 7. mars 2020

**TEMA: Våre egenskaper som livsstyrketrenere**

**Sted:**

Ris menighetshus, Risbakken 1, 0374 Oslo

**Tid:**

Torsdag 5. mars kl. 11.00 - 18.00

Fredag 6. mars kl. 08.30 - 17.00  
kl. 17.00 - festmiddag

Lørdag 7. mars kl. 08.30 – 14.00

**Hensikten med seminaret er:**

- Styrke identiteten som livsstyrketrenere
- Bevisstgjøre våre ressurser og muligheter som livsstyrketrenere
- Dele erfaringer og bygge nettverk mellom livsstyrketrenere

**Påmeldingsfrist: 1. februar 2020**

Bindende påmelding. 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 5. mars**

- 11.00 - 12.00 Registrering – kaffe/te og lunsj
- 12.00 - 12.15 Åpning av seminaret
- 12.15 -13.15 Nettverksbygging, geografisk inndeling i grupper, mulighets- og erfaringsutveksling
- 13.30 – 15.30 Holdningene i oppmerksomt nærvær. Medfølelse/selvmedfølelse v/Tone Rindal
- 15.45 - 16.00 Teori om polariteter v/Heidi Zangi
- 16.00 – 18.00 Våre egenskaper som livsstyrketrener, sterke og svake sider  
Veiledning på billedkort – gruppeveiledning v/Tone Rindal og Heidi Zangi

### **Fredag 6. mars**

- 08.30 - 09.00 Kaffe/te
- 09.00 - 09.30 Refleksjon over gårsdagen
- 09.30 - 10.30 Oppmerksom bevegelse v/May Britt Frøysa Lyngroth  
Utforsking av våre sterke og svake sider gjennom kroppen
- 10.45 -12.00 Veiledning i plenum v/Eldri Steen  
Refleksjon over bruk av metoder. Veiledningstrening i dyader
- 12.00 – 13.30 Lunsj med idetorg og presentasjon av aktuell litteratur
- 13.30 – 14.45 Mine erfaringer som livsstyrketrener v/Miriam Bø  
Overføringsverdi til hverdagen  
Jobbing i nettverksgrupper
- 15.00 - 15.45 Presentasjon av Salsa prosjektet v/Trond Haugmark
- 16.00 - 17.00 Årsmøte
- Fra 17.00 Festmiddag på Ris Menighetshus

### **Lørdag 7. februar**

- 08.30 - 09.00 Kaffe/te
- 09.00 – 9.30 Refleksjon over gårsdagen
- 9.30 - 12.30 Hva er stillhet for deg? Utforsking av ulike innganger til stillheten v/ May Britt og Michael de Vibe  
Stille lunsj
- 12.30 – 13.30 Lytt til kroppen i bevegelse v/May Britt
- 13.30 – 14.00 Avslutning og velkommen til Livsstyrketreningsseminar i 2021