



JUBILEUMSSEMINAR FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

STYRK DINE RESSURSER SOM LIVSSTYRKETRENER – et metodeseminar

«Bare den kunnskap som integreres kan bli kilde for noe kreativt» Erik Lerdahl

Det tas forbehold om minimum 50 deltakere for at seminar kan avholdes.

Endringer i programmet kan forekomme.

Sted:

Ris menighetshus, Risbakken 1, 0374 Oslo.

Tid:

Torsdag 29. oktober: kl. 13.00 – 19.00

Fredag 30. oktober: kl. 08.30 – 17.15, Fra kl. 18.00 er det jubileumsmiddag m/underholdning.

Lørdag 31. oktober: kl. 09.30 – 14.00

Hensikten med seminaret er å:

- Trene på metoder i oppmerksomt nærvær og få tilbakemeldinger
- Trene på å veilede i ulike livstema i gruppe og få tilbakemeldinger
- Styrke identiteten som livsstyrketrener
- Dele erfaringer og bygge nettverk mellom livsstyrketrenerne

Påmeldingsfrist: 30. september.

Bindende påmelding. Det er ikke anledning til å melde seg på bare en av dagene. (Elektronisk påmelding finner du på vår hjemmeside: www.livsstyrketrening.no)

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

Prisen inkluderer lunsj 3 dager og jubileumsmiddag.

Torsdag 29.10

13.00 – 13.30 **Registrering - kaffe/te og lunsjbagett**

PRESIS 13.30 Åpning av seminaret - kulturelt innslag

14.00 – 14.30 **Velkommen! Presentasjon av hensikt, innhold og rammer**
v/leder Inger Johanne Lurås

14.30 – 14.45 **PAUSE**

14.45 – 16.00 **Øvelse og metoderefleksjon i plenum: «Mine ressurser som livsstyrketrener»** v/Eldri Steen
Hensikt: Øke bevisstheten på ressurser som veileder, trene på å veilede og gi tilbakemeldinger

16.00 – 16.30 **PAUSE**

16.30 – 17.30 **Triadetrening: «Mine ressurser som livsstyrketrener»**

17.30 – 17.45 **PAUSE m/kaffe, te, nøtter, frukt og yoghurt**

17.45 – 18.05 **Felles refleksjon m/fokus på veiledningsmetoder**

18.05 – 19.00 **Innledning til gruppetrening**
Øvelse i oppmerksomt nærvær

Fredag 30.10

08.30 – 09.00 **Kaffe/te**

09.00 – 09.20 **Oppmerksomhetsøvelse + refleksjoner fra første dag**

09.20 – 10.25 **Kropp og bevegelse m/fokus på polariteter** v/ Monica Slinning

10.20 – 10.40 **PAUSE**

10.40 - 12.00 **Gruppetrening 1: Polaritetsøvelse**

12.00 – 13.00 **LUNSJ med idétorg, nettverksbygging og bokpresentasjon**

13.00 – 14.00 **«Burdeøvelse» med bevegelse** v/Monica Slinning
Dyadetrening

14.00 – 14.15 **PAUSE**

14.15 – 15.45 **Gruppetrening 2: Verdier**

15.45 – 16.15 **PAUSE m/kaffe, te, nøtter, frukt og yoghurt**

16.15 – 16.45 **Yogaøvelser som kan brukes i LST**

16.45 – 17.15 **Metalogg**

18.00 Forumets 5-års JUBILEUMSFEST med middag og underholdning!

Lørdag 31.10

09.30 – 10.00 **Kaffe/te**

10.00 – 10.15 **Oppmerksomhetsøvelse og åpning av dagen**

10.15 – 10.30 **Refleksjoner fra i går**

10.30 - 11.30 **Gruppetrening 3: Kroppsskanning eller sittende oppmerksomhetsøvelse**

11.30 – 12.15 **LUNSJ**

12.15 – 13.30 **Veien videre som veileder.... v/Eldri Steen**
Triadetrening

13.30 – 14.00 **Avslutning**