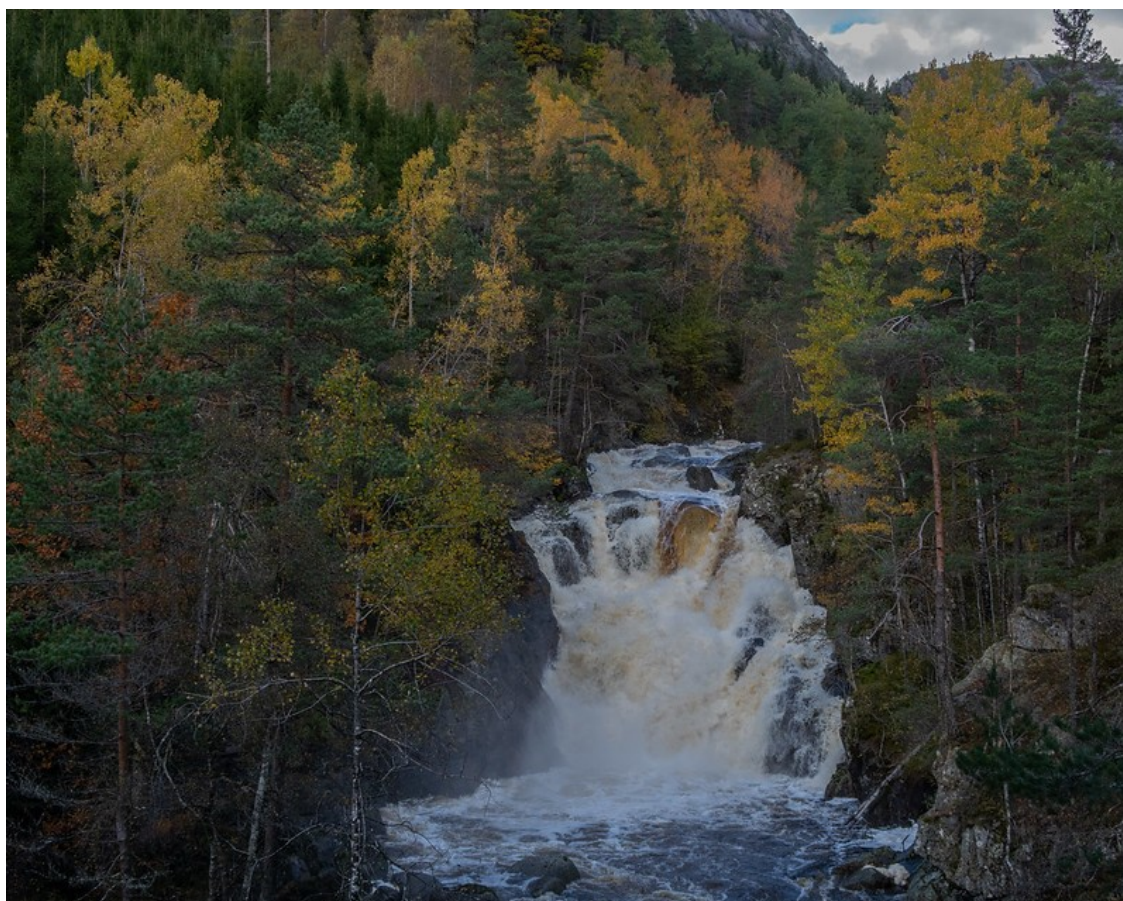




FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

Kjære alle livsstyrketrenere!

Høsten 2020



Ny nettside og logo

En kort tid etter seminaret/årsmøtet 2020, gikk jeg inn i styret for Forum for Livsstyrketrening, med hovedansvar for nettsiden.

Jeg, som flere av dere, hadde lenge tenkt at nettsiden ikke fungerte helt optimalt og at den også kunne trenge en oppgradering til et format som passer litt mer i tiden. I styret hentet vi inn noen tilbud før vi bestemte oss for å lage den nye nettsiden i samarbeid med Pagelook. Bestillingen var en overføring av den gamle nettsiden til et nyere format. Det hørtes jo i utgangspunktet ganske enkelt ut, men det viste seg å

Men, det har også vært utrolig morsomt. Jeg har lært så mye på reisen. Har forsøkt så godt jeg har kunnet å være nysgjerrige, vennlig og ikke-dømmende når ting har tatt tid. Tålmodighet har vært mitt mantra underveis, med tillit til prosessen og til deres tålmodighet når det har tatt lengere tid enn det vi hadde forespeilet dere. Jeg har hele veien hatt en tanke bak hvordan siden skal være enkel å navigere. Den åpne siden som motivasjon og inspirasjon for potensielle nye livsstyrketrenere og deltakere til kurs, og medlemssiden som attraktiv inspirasjon og verktøykasse for oss livsstyrketrenere. Jeg har fått god hjelp av resten av styret til å innhente det som manglet fra seminar og forelesninger og kjent på at jeg har måttet akseptere og gi slipp på noen av mine ideer og tanker når andre har hatt ulikt syn og andre ideer enn meg.

Vi er godt fornøyd med resultatet og håper at dere kjenner på det samme. Takk for tilbakemeldinger på facebooksidene. Det betyr mye når man har jobbet lenge og satt av mye tid.

Se hjemmesiden vår

TILGANG TIL MEDLEMSSIDEN

Alle medlemmer av forumet skal ha fått en mail for innlogging til medlemssiden. Hvis du ikke har fått det, kan det være fordi du ikke har betalt årskontingenten. Hvis du har betalt, sender du en [mail](#) med dokumentasjon for betalingen så får du tilgang.

KURS

Hvis du holder kurs i Livsstyrketrening, så vil nettsiden være et fint sted å markedsføre kurset ditt. Gå inn på medlemssiden under «Hvordan annonsere kurs i Livsstyrketrening» og følg malen. Vi vil gjerne ha flere kurs liggende på [den åpne nettsiden](#).

LIVSSTYRKETRENERE

Her har du mulighet til å legge ut [kontaktinformasjon](#) om deg selv. Ved innmelding krysser du av om du ønsker å stå på listen over Livsstyrketrenere. Vil du ha mer informasjons under «Mer info» så send oss en [mail](#) med det du ønsker av tekst.

NY LOGO





Med ny nettsiden kjente vi at det kunne være fint å fornye logoen også. Det er Pagelook som har designet den. Vi gikk noen runder i styret og hadde også dialog med Eldri og ble etter hvert enige om at TREET er et godt symbol for Livsstyrketrening. Røttene som ankrer oss, næringen fra jorden, grenene som strekker seg mot himmelen og sikkert masse mer. Treet kommer jo ofte også opp når vi og deltakere tegner på kurs i Livsstyrketrening.

KOM GJERNE MED TIPS OG INNHOLD TIL NETTSIDEN

Som ansvarlig for nettsiden kommer jeg til å jobbe så godt jeg kan med hele tiden å legge inn ny og nyttig informasjon.

Dere som har vært inne på medlemssiden har kanskje lagt merke til at det er en meny som heter «Forskning&Fagstoff» hvor det foreløpig ikke ligger noe. Her ønsker vi tips til innhold som er relevant for Livsstyrketrening. Send en [mail](#) hvis du har noe.

Til slutt sender jeg en varm takk til Karoline i Pagelook, som har vært helt fantastisk å jobbe med. Effektiv, strukturert, full av inspirasjon og veldig positiv. Det er godt for meg som nettansvarlig å ha Pagelook å støtte meg til.

Jeg er helt sikker på at vi alle vil få mye mer glede av nettsiden i tiden fremover. Skulle det være noe, så ikke nøl med å ta kontakt! Varme og glede fra Camilla.

På grunn av Koronasituasjonen har styret besluttet å utsette jubileumsseminaret som var planlagt avholdt i Stavanger mars 2021 til 21. til 23. oktober 2021.

Temaet for seminaret vil som planlagt være: «Følelser som ressurs». Hvordan finne livsstyrke og ressurser gjennom sårbarhet. Hvordan snu vår sårbarhet til styrke og livsglede? Eldri Steen sier «for at vi skal bli kompetente veiledere trenger vi å øke bevisstheten på den sårbarheten hver av oss på ulikt vis bærer på. Å tåle vår egen sårbarhet gjør oss i bedre stand til å tåle andres sårbarhet».

Mer detaljert informasjon om seminaret vil bli sent ut første halvdel av 2021 når vi ser hvordan Koronasituasjonen utvikler seg.

Årsmøtet vil da bli avholdt digitalt innen utgangen av april 2021.

Nettverksgrupper for livsstyrketrenere



Forum for Livsstyrketrening har er en uttalt målsetting om å bidra til nettverksgrupper for å skape tilhørighet og styrke identiteten for Livsstyrketrenere. Etter oppstart av dette arbeidet på seminaret 2020, oppfordrer vi nå til å videreutvikle nettverksgruppene.

Hensikten med nettverksgruppene er å bli kjent på tvers av arbeidssted og utdanningsår, slik at vi har et sted å bygge nettverk og utveksle erfaringer med hverandre. Videre kan de gi påfyll og inspirasjon til personlig og faglig videreutvikling

de kan gi oss en mulighet til å praktisere oppmerksomt nærvær sammen med andre livsstyrketrenerne.

Hvordan gruppene skal gjennomføres i praksis kan tilpasses behovene til hver enkelt gruppe. Erfaringsmessig kan det være lurt med 1-2 møter i halvåret for å opprettholde kontinuitet. Det kan gjerne være en veksling mellom fysiske og digitale møter. Innholdet i et nettverksmøte kan for eksempel være erfaringsutveksling for oppstart, gjennomføring og evaluering av kurs, etterfulgt av øvelser i oppmerksomt nærvær og tema fra programmet med veiledningsoppfølging. Ellers står gruppene fritt til å fungere slik deltakerne ønsker.

Vi ønsker oss at hver nettverksgruppe skal ha en kontaktperson. Foreløpig har vi lyktes med å bekrefte kontaktpersoner i tre av regionene:

❖ Oslo og Akershus	Heidi Presterud Wiese
❖ Østfold	
❖ Vestfold og Telemark	Tone Ringdal
❖ Buskerud og Innlandet	
❖ Agder	Lars Verket
❖ Rogaland og Vestland	
❖ Trøndelag og Nordland	
❖ Troms og Finnmark	

Som dere ser så trenger vi flere over hele landet – dette er en oppfordring om å melde seg eller foreslå andre, og gjerne så snart som råd! Målet er at kontaktpersonen skal kunne kalle inn til oppstartsmøter i løpet av høsten.

Har du lyst eller ytterligere spørsmål; ta kontakt med Styret ved Marianne Skaar på epost: marianneleirv@gmail.com.

Bildekort: Piccard – oppdagelser på boks.



Bildekortene i LST handler om polariteter, og jeg har virkelig kommet i kontakt med tøffe Edel som tør alt, og min motpol usynlige Edel, som ikke vil ha oppmerksomhet i det hele tatt. Jeg har utfordret de begge og gått inn i prosessen med pågangsmot og tydelige mål, og stått i ubehaget der jeg må være synlig og ta imot både skryt og motgang. Jeg liker å få ting gjort og elsker å kunne ha noe konkret å vise fram (noe å gjemme meg bak) og det har vært mange tanker, følelser og kroppslige reaksjoner.

Norge. Jeg har tatt alle bildene selv, med unntak av et nydelig fjes ved et kakefat som er barnebarnet til Eldri.

Jeg håper dere som har forhåndsbestilt kan gi meg tilbakemeldinger, så neste boks blir enda bedre og at den når fram til alle som kan dra nytte av dette som et hjelpemiddel i sine samtaler, veiledninger og prosesser. For er det noe jeg har oppdaget så er det at boksen kan brukes på flere arenaer enn jeg ante da jeg startet.

Følg meg gjerne på Instagram og Facebook, lenker finner dere på [piccard.no](https://www.piccard.no). Her inne kan dere også bestille boksen.

Hilsen Edel Agathe Lunde Myrvold

Lenker

Siden forrige nyhetsbrev i begynnelsen av mai har det vært en del aktivitet i FB-gruppen. Her er et utvalg av lenkene vi tror kan være av allmenn interesse:

- Podcast: [Mindfulness med Viggo og Filip](#)
- Psykologisk tidsskrift: [Tilstedeværelsens omkostning](#)
- Psykologisk tidsskrift: [Sykdomsskam](#)
- Kari Lossious psykologpraksis: [Bullshit-jobbene](#)
- Sykepleien: [Livsstyrketreningskurs ved fibromyalgi: «Jeg er faktisk god nok som jeg er.»](#)
- New York Times: [What Makes Some People More Resilient Than Others](#)

Dokumentarer

- [My Year of Living Mindfully](#)
- [The Mindfulness Movement](#)

Bøker

- Tolle, Eckhart (2005/2016) *A New Earth* (Mye bra om mindfulness og det han kaller smertelegemet)
- Bregman, Rutger (2020) *Human kind* (Bregman argumenterer godt og forskningsbasert for at mennesket er godt på bunnen – er også oversatt til norsk.)
- Bryson, Bill (2020) *Kroppen – en guide for deg som bor i den* (Fantastiske mengder med funfacts om kroppen!)
- Hari, Johann (2018) *Frakoblet – De egentlige årsakene til depresjon, og de overraskende løsningene* (En fantastisk bok – må leses!)

Med dette ønsker styret i Forum for Livsstyrketrening (+ Liv Anne og Lars) deg en riktig god høst!



Copyright © 2020 Forum for Livsstyrketrening, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.

