



FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

Kjære alle livsstyrketrenere!

Våren 2021



Årsmøte i Forum for Livsstyrketrening

Årsmøte i Forum for livstyrketrening

Det avholdes et digitalt årsmøte i Forum for livsstyrketrening tirsdag 9. mars 2021 kl. 19.30 – 21.00. Alle medlemmer skal ha fått tilsendt innkalling til årsmøte på e-post. Lenke til zoom ligger i innkallingen.

Årsmøtet er en mulighet til å oppdateres om forumets aktiviteter, og til å gi innspill til det videre arbeidet. Det vil bli en oppdatering om innholdet i og funksjonene for den nye nettsiden, status for nettverksgruppene og andre aktiviteter i forumet. Det skal også velges nytt styre.

gang. Tradisjonelt har årsmøtene vært avholdt som fysiske møter i tilknytning til de årlige livsstyrketrenings-seminarene. Grunnet koronasituasjonen blir årsmøtet i år digitalt. Den positive siden er at det gir medlemmer fra hele landet, uansett om de deltar på seminaret eller ikke, en mulighet til å delta. Hjertelig velkommen!

Livsstyrketreningsseminaret 2021

Sett av 21. og 22.oktober til årets digitale Livsstyrketreningsseminar!

På grunn av den usikre koronasituasjonen har styret besluttet å gjennomføre årets seminar digitalt.

Temaet for seminaret vil som tidligere annonsert være «Følelser som ressurs. Hvordan finne livsstyrke, glede og ressurser gjennom sårbarhet? Eldri Steen har sagt: «Som 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 bedre i stand til å tåle andres sårbarhet».

Vi har vært heldige å få spesialpsykolog ved Modum Bad Gry Stålsett som innleder til temaet. I tillegg vil Michael de Vibe, Heidi Zangi og Tone Ringdal lede ulike øvelser som oppfølging av temaet.

Mer detaljert program og påmelding til seminaret vil bli annonsert på Forumets nye internettside, Facebook og via mail til alle medlemmer i løpet av våren 2021.

Masteroppgave i verdibasert ledelse av Katinka Brodin



I november leverte jeg min masteroppgave i verdibasert ledelse ved VID, ved samme skole som jeg flere år tidligere tok Livsstyrketrening. I denne masteroppgaven knyttet jeg sammen de to fagområdet verdibasert ledelse og Livsstyrketrening, og derfor er jeg blitt spurt om å presentere deler av masteroppgaven her.

Ledelsesbegrepet er definert vidt, og omfatter all samhandling der jeg er den profesjonelle i møte med en annen. Det betyr i praksis at jeg som lærer, terapeut eller helsefagarbeider er leder i møte med elever eller brukere. Verdibasert ledelse setter fokus på de verdier ledere uttrykker gjennom måten å

gir uttrykk for, og den verdien jeg oppfattet gjennom å erfare praksisen. Jeg ble nysgjerrig på utsagn som; «så dumt du kjente det sånn, intensjonen var god» eller «jaja, man kan ikke ta ansvar for hva alle føler med det en gjør, jeg mente det godt», og fikk en fornemmelse av at dersom intensjonen var god kunne i grunnen all type praksis forsvares gjennom den.

Min antakelse var at verdien på intensjonsnivå ofte ikke samsvarer med praksis, men at mange ledere verken er bevisst på det eller har redskaper til å bli klar over det. Å beskrive og utforske denne mangelen på sensitivitet overfor egen praksis ble grunnlaget for min masteroppgave.

Jeg ønsket å se om trening i oppmerksomt nærvær gjennom

Livsstyrketrening sitt kursprogram kunne utvikle det jeg kaller praksis-sensitivitet, og gikk aller først til Eldri Steen med planen. Hun foreslo umiddelbart at vi skulle lage et tilpasset kurs, på 4 kvelder a 3 timer fordelt på 2 måneder for mine informanter. Vi tok utgangspunkt i kompendiet, men også elementer fra Brené Brown sin forskning ble en viktig del av teorigrunnlaget for denne masteroppgaven. Tre informanter i lederstillinger deltok på alle kurskveldene, skrev logg hele perioden og refleksjonsnotat etter hver samling. Etter endt kursrekke observerte jeg dem i en konkret ledelses-situasjon og intervjuet dem etterpå med utgangspunkt i observasjonen og de andre dataene som forelå. Dette dannet til sammen oppgavens empiri.

Jeg fikk på mange måter bekreftet antakelsen jeg hadde. Det er ikke umiddelbart noen sammenheng mellom de verdiene jeg har til intensjon å uttrykke, og verdien jeg faktisk uttrykker. Fokuset vårt ligger ofte på intensjonsnivå, og vi gjennomarbeider ofte grundig det vi gjør eller skal gjøre på intensjonsnivå eller hensiktsnivå, men har ikke bevissthet og redskaper til å bli oppmerksom på hvordan praksisen vår faktisk oppleves. Gjennom informantenes uttrykk for hvordan de erfarer, oppdager og beskriver sin egen eller andres praksis, viser denne masteren hvordan vi i mangel på praksis-sensitivitet kan påføre skade, skape misforståelser og krenke andre uten å være klar over eller ha til hensikt å gjøre det. Jeg finner også at spesielle elementer i livsstyrke-treningen ser ut til å spille en avgjørende rolle i utviklingen av praksis-sensitivitet.

Det har vært utrolig spennende å få gjøre et dypdykk i dette viktige og ikke så berørte temaet. Jeg kjenner meg privilegert som har fått jobbe så tett på Eldri, jeg har fått erfare hennes uredhet i møte med nye fagområder og ideer, og jeg har fått se hennes kunnskap i praksis.

Det er mitt håp at den modellen for trening av praksis-sensitivitet som er utviklet gjennom vårt samarbeid og beskrevet i denne masteren, skal bli et viktig tilfang

For den som vil lese hele masteroppgaven, [se her](#).

Katinka Brodin



Lenker

Forskning.no: Å sitte i ro i skogen kan være like bra for helsa som å løpe opp på en fjelltopp

<https://forskning.no/forebyggende-helse-hogskulen-i-volda-partner/a-sitte-i-ro-i-skogen-kan-vaere-like-bra-for-helsa-som-a-lope-opp-en-fjelltopp/1755213>

Forskersonen.no: Mindfulness er ikke farlig, men det er heller ingen "feel-good" teknikk

<https://forskersonen.no/forskningsformidling-kronikk-meninger/mindfulness-er-ikke-farlig-men-det-er-heller-ingen-feel-good-teknikk/1772835>

Blogg: Livet må bæres

<http://www.homoludens.no/.../Tunge-steiner-med-visdom-2.pdf>

Video: 9 holdninger ved Jon Kabat Zinn

<https://youtu.be/2n7FOBFMvXg>

Fysioterapeuten.no: Hvor bør frisklivssentralene sette inn støtet?

<https://fysioterapeuten.no/aktivitet-pa-resept-aktiviteter-i-dagliglivet-forskning/hvor-bor-frisklivssentralene-sette-inn-stotet/129208>

<https://wakingup.com/>

Blogg: Hvem er jeg?

<https://www.homoludens.no/2021/03/01/hvem-er-jeg/>

Boktips:

Vetlesen, Arne Johan et.al (2019) Verdier i vår tid?

Dinamo forlag

Matheasdatter, Bjørk (2020) Å løfte og bli løftet – ta vare på gnisten i deg selv og andre

Gyldendal

Hammerkrantz, Sarah og Katrin Sandberg (2020) Förundranseffekten: om allt ifrånsolnedgångars läkande kraft till känslan av att tiden räcker till. Forskning, fakta och stora upplevelser

Bonnier Fakta

Kraft, Kirsti (2020) Kraftsamling

Dinamo Forlag

Med ønske om en deilig vår og oppfordring om å gå på klorofylla så ofte du kan! Hilsen Inger Johanne, Heidi, Ingunn, Camilla, Marianne, Liv Anne og Lars



Copyright © 2021 Forum for Livsstyrketrening, All rights reserved.

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

