



FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

Livsstyrketreningsseminar 2021

Årets Livsstyrketreningsseminar avholdes digitalt 21. og 22. oktober.

Tema for seminaret 2021 er «Følelser som informasjon. Hvordan finne livskraft gjennom skam og 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 romme vår egen sårbarhet gjør oss bedre i stand til å romme andres».

Vi har vært heldige å få spesialpsykolog ved Modum Bad, Gry Stålsett, som innleder. I tillegg vil Michael De Vibe, Heidi Zangi og Tone Ringdal, lærere på Videreutdanningen for Livsstyrketrening, lede øvelser som oppfølging av temaet.

Program:

Torsdag 21.oktober

8.30 – 9.00 Innlogging

9.00 – 9.30 Velkommen til seminaret

9.30 – 12.00 Gry Stålsett «Sårbarhet og livsfølelse»

- Å møte sårbarheten i oss selv
- Følelser som informasjon
- Fra skam til livsfølelse

12.00– 12.30 Lunsj

12.30 – 15.00 Heidi Zangi og Tone Ringdal

- Videre utforsking av temaene skam, sårbarhet og livskraft med metoder fra Livsstyrketrening.

Fredag 22. oktober

8.30 – 9.50 Oppsummering av gårdsdagen.

10.00 –14.00 Michael De Vibe «Fra larve til sommerfugl»

10.00 –11.30 Fra sårbarhet til utfoldelse

11.30 – 12.00 Lunsj

12.00 – 14.00 Livskraft og vekst — å ta imot og slippe seg selv frem

1400 – 15.00 Erfaringsdeling og refleksjon, overføring til hverdagen

Pris:

500 kr for medlemmer

950 kr for ikke-medlemmer