




Velkommen til
Seminar
Høsten 2021



Følelser som informasjon. Hvordan finne livskraft gjennom skam og sårbarhet?

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 utforskning av temaet livskraft med metoder fra Livsstyrketrening.



Fredag 22. oktober

9.00 – 9.45

Oppsummering av gårsdagen

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



Det viktigste jeg tar
med meg fra dagen
i går, er



Aktuell
informasjon fra
Forumet

Ny logo for alle som er godkjent Livsstyrketrener





Status nettverksgrupper

Nettverksgrupper med kontaktpersoner:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| • Oslo og Akershus | Heidi Presterud Weise |
| • Østfold | Liv Randi Tønnesen |
| • Vestfold og Telemark | Tone Ringdal |
| • Buskerud og Innlandet | - |
| • Agder | Lars Verkt |
| • Rogaland og Vestland | Åsne Gro Sandvik |
| • Trøndelag og Nordland | |
| • Troms og Finnmark | |



Hensikt med nettverksgrupper

- bli kjent på tvers av arbeidssted og utdanningsår for nettverksbygging og erfaringsutveksling
- gi påfyll og inspirasjon til personlig og faglig videreutvikling som livsstyrketrener
- gi og motta veiledning med fokus på temaene i Livsstyrketreningsprogrammet
- praktisere oppmerksomt nærvær

Forslag til praktisk gjennomføring:

- Praktisk gjennomføring tilpasses de ulike nettverksgruppenes behov
- For kontinuitet foreslås 1-2 møter i halvåret digitalt eller ved fysisk møte



Hensikt med nettverksgrupper

- Erfaringsutveksling for oppstart, gjennomføring og evaluering av kurs
- Øvelser i oppmerksomt nærvær
- Tema fra programmet med veiledningsoppfølging
- Vi har også tanker om å starte nettverksgrupper for de ulike arenaene der Livsstyretreningskurs tilbys pr i dag, eksempelvis LMS, Arbeidsliv, kommuner etc.

Er dette noe for deg?

- Meld fra til Ingunn Tveit Nafstad ingunn.nafstad@gmail.com, eller respektiv kontaktperson for din region, hvis du kan tenke deg å bidra aktivt i nettverksgrupper, enten faglig eller geografisk.



Kommende webinar

Tid:

Mandag 15. november kl. 20.00 – 21.00.

Tema:

Erfaringer med Livsstyrkemestringskurs – en variant av Livsstyrketrening

Foredragsholder:

Jorunn Kvithyll, livsstyrketrener Haugesund.

Vi vil gjerne høre din mening om seminaret!

Klikk deg inn her:

<https://nettskjema.no/a/221336>



Tusen takk for deltakelse på
vårt første digitale seminar.

Så langt du får det til,
tillat deg å ta vare på deg
selv etter 2 dager med
personlig utvikling som
livsstyrketrener.

God helg til dere alle!