



## FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

### Program for Livsstyrketreningseminar 2023

**Tema: Hva gir mening i livet, eksistens, medfølelse og identitet**

#### **Torsdag 9. februar Selvmedfølelse og veier til mening**

- 08.00 - 09.00 Mingling for de som ønsker det
- 09.00 - 09.45 Åpning og innledning
- 10.00 - 11.30 Selvmedfølelse – motgiften mot usunn perfektjonisme v/Per Einar Binder
- 11.30 - 12.30 Lunsj
- 12.30 - 15.30 Veier til mening – identitet, verdier og karakter v/Per Einar Binder
- 15.30 - 16.00 Pause med servering
- 16.00 - 17.00 Årsmøte
- 17.30 - 19.30 Middag og sosialt samvær

#### **Fredag 10. februar Tema: Hva trenger jeg? v/Heidi Zangi og May Britt Frøysa Lyngroth**

- 08.00 - 09.00 Mingling for de som ønsker det
- 09.00 - 09.30 Nærværøvelse – læring og refleksjoner fra gårsdagen
- 09.30 – 09.45 Pause
- 09.45 - 11.15 Tema fra Livsstyrketreningensprogrammet: Hva trenger jeg?
- 11.15 - 12.15 Lunsj
- 12.15 - 13.15 Veiledning i plenum med erfaringsdeling og metoderefleksjon
- 13.15 – 13.30 Pause
- 13.30 - 14.30 Veiledningstrening i triader
- 14.30 - 15.00 Oppsummering og avrundning av dagen

#### **Lørdag 11. februar Ledet retreat v/Michael de Vibe**

- 10.00 - 12.00 Øvelser i forbundethet med oss selv, hverandre og verden rundt oss
- 12.00 - 12.30 Lunsj i stillhet
- 12.30 - 14.30 Forts. ledede øvelser
- 14.30 - 15.00 Evaluering og avslutning