

Kursholdere / Påmelding:

Åsne Gro Sandvik
Klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie,
veileder og Livsstyrketrener
asne.gro.sandvik@sola.kommune.no
Tlf 51 65 31 35 / 90 59 31 35

Borghild Aa. Myhre
Spesialfysioterapeut, veileder og
Livsstyrketrener
friskliv@klepp.kommune.no
Tlf 51 78 45 22 / 47 47 46 95

Les mer om kursinnholdet på
Livsstyrketrening.no sin nettside.

Praktisk informasjon:

Kurset går over 10 ganger à 4 1/2 time

Oppstart: 17. september 2019
Sted: Frisklivssentralen i Klepp,
Sirkelen, rom B11,
Olav Hålands veg 8, 4352 Klepp.
Tidspunkt: Tirsdager fra kl. 10:30-15
Egenandel: kr 1000

Obligatorisk informasjonsmøte
3. september kl. 10-12



Mind Full, or Mindful?

Å være den du er – der du er...

Kurs i

Livsstyrketrening



En bedre hverdag

Økt energi og livsglede

Forsterket selvledelse

Redusert stress.

Å leve i tråd med det som
er viktig for deg



Livsstyrketrening er et kurs utarbeidet for mennesker med ulike helseplager. Det er godt egnet for alle som vil lære mer om hvordan håndtere stress og hverdagens utfordringer. Oppmerksomt nærvær er grunnleggende metode i kurset. Gjennom ulike øvelser får deltageren kunnskap og erfaring om hvordan de kan endre sin oppmerksomhet; *fra* problemer og plager *til* ressurser og muligheter. Ved å øke oppmerksomhet på kropp, tanker og følelser, får du mulighet til å styrke din forståelse for hvem du er og hvilke ressurser, muligheter og valg du har.

Vi tar opp ulike livstemaer:

- Samling 1: Introduksjon mindfulness. Hvis kroppen kunne snakke.
- Samling 2: Hvem er jeg - med fokus på egne ressurser.
- Samling 3: Verdier - hva er viktig for meg.
- Samling 4: Hva trenger jeg - om å kjenne egne grenser.
- Samling 5: Sterke og svake sider.
- Samling 6: Glede.
- Samling 7: Dårlig samvittighet.
- Samling 8: Sinne
- Samling 9: Veien videre – Ressurser, muligheter og valg.
- Samling 10: Avslutning



Personer som tar kurs i

Livsstyrketrening, har gjerne over lang tid levd med belastninger og krav fra jobb og/eller privatlivet som påvirker helse og livskvalitet. Kurset gir mulighet til økt bevissthet på vaner og mønstre i hverdagen, samt se sammenheng mellom tanker, følelser, kropp og hvordan dette påvirker hele livssituasjonen.



Å arbeide med de ulike livstemaene som kurset består av, kan både være inspirerende, sårbart og gi overraskelser.

Sitat fra tidligere kursdeltakere er:

"Jeg lærer selv å finne frem til hva jeg trenger fremfor å lytte til andres råd"

"Jeg gjør mer som jeg vil – og gjør det på måter som ikke sårer andre".

"Jeg har lært å sette grenser for meg selv"

"Jeg har lært at jeg er god nok"

"Jeg setter nå mer pris på hverdagsting"

"Jeg har blitt mer kjent med meg selv og mine ressurser"

På kurset betyr deltakerne mye for hverandre. Gjennom å lytte og lære av hverandre, og gjennom å dele opplevelser og erfaringer, oppdager deltakerne både likheter og forskjeller som kan gi påfyll i hverdagen.