

## HVEM PASSER KURSET FOR?

Livsstyrketrening er godt egnet for alle som vil lære mer om hvordan håndtere stress og hverdagens utfordringer.

Alle kan i løpet av livet oppleve sykdom, økt belastning, tap eller utfordringer. Vi kan kjenne oss ute av balanse, oppleve at vi står fast, er på feil kurs, eller ikke får til å gjøre det vi ønsker eller vil. Dette kan påvirke selvbilde, kapasitet, livskvalitet og egen helse.

På kurs i Livsstyrketrening jobber vi for å oppdage nye muligheter og egne ressurser og hvordan benytte disse for å øke styrken i livet.



Mind Full, or Mindful?

## NÅR OG HVOR?

Kurset går over 10 ganger –  
hver kursøkt varer 4,5 t.

Informasjonsmøte: 30/8 kl. 10-12

Oppstart: 6/9, 13/9, 20/9, 4/10,  
18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11 og  
22/11

kl. 10-14.30

Kurssted: Olav Hålands veg 8,  
Sirkelen, 1.etg rom B11

Pris: 1000,-

### Kursholdere:

Borghild Aa. Myhre  
Spesialfysioterapeut og familieterapeut

Eirin Tesaker Bjelland  
Fysioterapeut

Alle kursholdere er  
offentlig godkjente



### KONTAKT OSS:

Telefon: 47 47 46 95

Web: [www.frisklivjæren.no](http://www.frisklivjæren.no)

E-post: [friskliv@klepp.kommune.no](mailto:friskliv@klepp.kommune.no)



Friskliv Jæren



## Kurs i Livsstyrketrening



## HVA ER LIVSSTYRKETRENING?

**K**urs i Livsstyrketrening er et helsefremmende og forebyggende gruppetilbud, hvor hensikten er å styrke evnen til å mestre helseutfordringer gjennom bevisstgjøring.

**D**et er gjennomgående fokus på hvilke ressurser den enkelte har i seg selv og rundt seg for å møte ulike utfordringer.

**D**et er også fokus på livserfaringer og holdninger – og hva som kan føre den enkelte i retning av økt mestring og håndterbarhet i eget liv.

**O**ppmerksomt nærvær og kreative tilnærminger er grunnleggende metoder i kurset. Gjennom ulike øvelser får deltakeren kunnskap og erfaring om hvordan de kan endre sin oppmerksomhet fra problemer og plager til ressurser og muligheter.

## INNHold OG MÅL MED KURSET

**H**ver samling har et livstema:

- Hvis kroppen kunne snakke...
- Hvem er jeg? Med fokus på egne ressurser
- Verdier – hva er viktig for meg?
- Hva trenger jeg? Om å sette grenser
- "Sterke" og "svake" sider
- Glede
- Dårlig samvittighet
- Sinne
- Ressurser, muligheter og valg
- Avslutning

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

**K**urset gir muligheter til å øke bevisstheten på vaner og mønstre i hverdagen og sammenhenger mellom tanker, følelser og kropp, og hvordan dette påvirker livssituasjonen. Deltakelse på kurset fordrer egenarbeid mellom samlingene.

**P**å 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.

"Det jeg er bevisst kan jeg gjøre noe med, det jeg ikke er bevisst gjør noe med meg" (Brown)

### SITAT FRÅ TIDLIGERE KURSDeltakere:

*"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 hverdags-ting"*

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

