

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

For hvem?

Livsstyrketrening er godt egnet for deg som vil lære mer om hvordan du kan håndtere stress og hverdagens utfordringer. Kanskje har du over lengre tid levd med belastninger og krav fra jobb eller privatlivet som påvirker helse og livskvalitet.

Livsstyrketrening er et kurs som er utarbeidet for mennesker med ulike helseplager.

Innhold

Gjennom praktiske øvelser lærer du å flytte oppmerksomheten **fra** problemer og plager **til** ressurser og muligheter. Du kan bli mer bevisst på vaner og mønstre i hverdagen, og se sammenhenger mellom tanker, følelser, kropp og hvordan dette påvirker hele livssituasjonen din. Mindfulness (oppmerksomt nærvær) er en grunnleggende metode i kurset.

Vi tar opp ulike tema på hver samling:

- Introduksjon i mindfulness. Hvis kroppen kunne snakke
- Hvem er jeg - med fokus på egne ressurser
- Verdier - hva er viktig for meg
- Hva trenger jeg - om å kjenne egne grenser
- Sterke og svake sider
- Glede
- Dårlig samvittighet
- Sinne
- Veien videre – Ressurser, muligheter og valg
- Avslutning

Å arbeide med de ulike temaene kan både være inspirerende, krevende og gi overraskelser.

Tidligere kursdeltakere sier:

- *"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, oppdager deltakerne både likheter og forskjeller som kan gi påfyll i hverdagen.

Mer om innhold i kurset: www.livsstyrketrening.no

Praktisk informasjon:

Alle som vil på kurs må på informasjonsmøte først

Mer om dette og annet praktisk på <http://www.sola.kommune.no/frisklivssentralen>

Kursholdere

Åsne Gro Sandvik

Klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie og veileder

asne.gro.sandvik@sola.kommune.no

Tlf 90 59 31 35

Borghild Aa. Myhre

Spesialfysioterapeut og familiterapeut

friskliv@klepp.kommune.no

Tlf 51 78 45 22 / 47 47 46 95

Britt Randi Remme

Sosionom og kognitiv terapeut

britt.randi.remme@sola.kommune.no

Tlf 40 44 54 93

Påmelding:

Kontakt en av kursholderne

Alle kursholdere er offentlig godkjente.

