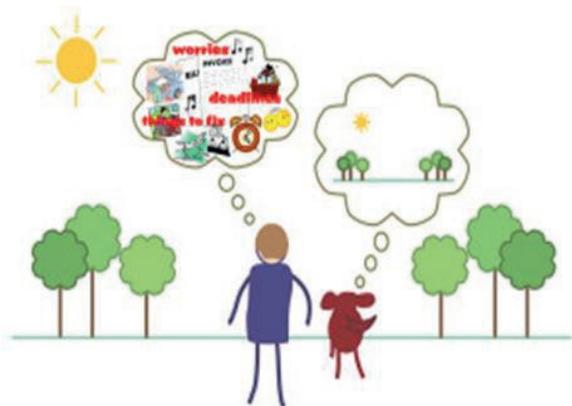


HVEM PASSER KURSET FOR?

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?

Informasjonsmøte:
28. september kl. 18.00 - 20.00

Kursstart:
12. oktober og går over 10 onsdager
kl. 16.00 - 20.30

Sted:
Byggeskikkssenteret, Dr.Kraftsgt.19,
4400 Flekkefjord

Kursholdere:

Anita Moland
Sosionom
41304920

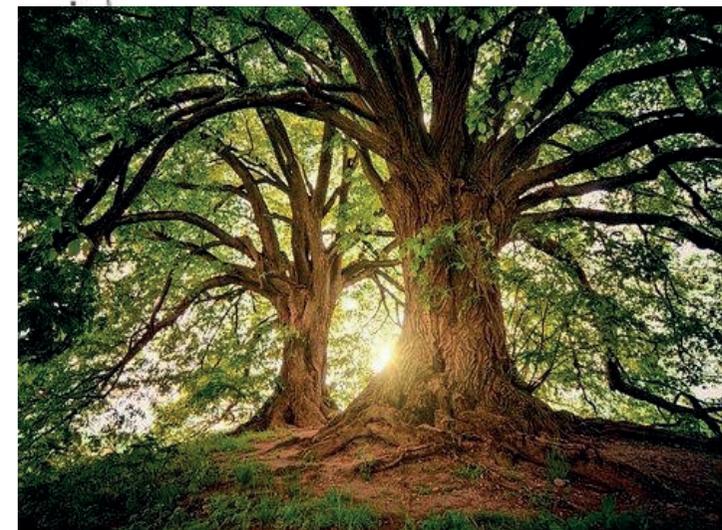
Åse Kari Stensrud
Sosionom
90503413

Kursholdere er offentlig godkjente

Kontakt oss eller påmelding til
Frisklivssentralen,
Flekkefjord kommune,
tlf.94508463 eller via mail:
frisklivssentralen@flekkefjord.kommune.no



Kurs i Livsstyrketrening



HVA ER LIVSSTYRKETRENING?

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

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

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

Oppmerksomt 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

Hver 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.

Kurset 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.

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.

"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"

