

Kurs i Livsstyrketrening

Økt energi og livsglede
Bli sjef i eget liv
Redusert stress
En bedre hverdag
Å leve i tråd med det
som er viktig for deg



Livsstyrketrening er et kurs som kan være nyttig for alle, men retter seg særlig mot mennesker som opplever langvarige helseutfordringer, som for eksempel smerter i kroppen, stress, indre uro, dårlig selvbilde eller følelse av økt sårbarhet. Kanskje har du over lengre tid levd med belastninger og krav fra jobb eller privatlivet som påvirker helse og livskvalitet. Det er godt egnet for deg som vil lære mer om hvordan du kan håndtere hverdagens utfordringer.



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. Oppmerksomt nærvær er en grunnleggende metode i kurset.

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 på 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.

Å arbeide med de ulike livstemaene som kurset består av, kan 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.

Mind Full, or Mindful?



Å være den du er – der du er...



Kursholdere / Påmelding:

Bente Dreiem Løken

Spesialfysioterapeut, veileder og livsstyrketrener, Frisklivssentralen
frisklivssentralen@nittedal.kommune.no
Tlf 90 22 79 18

Hilde Engebretsen

Psykomotorisk fysioterapeut,
Læring og mestring

Les mer om kursinnholdet på
Livsstyrketrening.no sin nettside

Praktisk informasjon:

Kurset går over 10 ganger,
4 timer hver gang.
Egenandel kr 300,-

Alle påmeldte bes komme på
informasjonsmøte i forkant av kurset.

Nærmere info vil bli gitt i forkant av hvert kurs.