

## SEMINAR FOR LIVSSTYRKETRENERE

1. – 3. februar 2018

**TEMA: Livsstyrketrening på mange arenaer**

**Sted:**

Ris menighetshus, Risbakken 1, 0374 Oslo

**Tid:**

Torsdag 1. februar kl. 12.00 - 18.00

Fredag 2. februar kl. 08.30 - 17.00

kl. 18.00 Middag på en restaurant i Oslo sentrum

Lørdag 3. februar kl. 09.30 – 14.00

**Hensikten med seminaret er å:**

- Styrke identiteten som livsstyrketrenere
- Øke forståelse for effekt av nærværstrening på hjernen
- Øke forståelse for betydning av nærværstrening for barn og unge
- Dele erfaringer og bygge nettverk mellom livsstyrketrenere

**Påmeldingsfrist: 15. november**

Bindende påmelding. Det er ikke anledning til å melde seg på bare en av dagene.

Påmelding gjøres elektronisk på [www.livsstyrketrening.no](http://www.livsstyrketrening.no).

**Pris:** Medlemmer: kr. 1800,-. Ikke-medlemmer: kr. 2200,-

Prisen inkluderer kaffe/te og lunsj alle 3 dager og middag på fredag kveld.

## **PROGRAM**

### **Torsdag 1. februar**

- 12.00 - 13.00 Registrering – kaffe/te og lunsj
- 13.00 – 13.45 Åpning av seminaret med kulturelt innslag og presentasjon av idéborg  
Presentasjon av hensikt, innhold og rammer for seminaret  
Oppmerksomhetsøvelse
- 14.00 – 16.30 Livsstyrketreningstema: «Hvem er jeg?»  
Veiledning i plenum og oppfølging av temaet v/Eldri Steen  
Veiledningstrening i triader på temaet «Hvem er jeg?»
- 16.45 – 17.30 Årsmøte
- 17.30 – 18.00 Oppmerksom bevegelse

### **Fredag 2. februar**

- 08.30 - 09.00 Kaffe/te
- 09.00 - 12.00 Michael de Vibe og Anne Sælebakke underviser og leder oss i øvelser på temaene:  
Nærvær og hjerneforskning  
Nærvær og relasjonskompetanse
- 12.00 - 13.30 Lunsj med idéborg, nettverksbygging og mulighet for å benytte stillerom
- 13.30 – 17.00 Michael de Vibe og Anne Sælebakke forts.  
Nærværestrening for barn og unge  
Livsstyrketrening – et bidrag til livsmestring og folkehelse i morgendagens skole
- 18.00 Middag på en restaurant i Oslo sentrum

### **Lørdag 3. februar**

- 09.30 - 10.00 Kaffe/te
- 10.00 - 12.00 Oppmerksomhetsøvelse og åpning av dagen  
Hvem er vi som livsstyrketrenere?  
Hvordan markedsføre og gjennomføre kurs i livsstyrketrening? Livsstyrketrenere presenterer sine erfaringer fra ulike arenaer
- 12.00 - 12.45 Lunsj
- 12.45 - 14.00 Oppmerksomhetsøvelse med bevegelse  
Avslutning og veien videre