

# Velkommen til digitalt kurs i Livsstyrketrening våren 2025

Informasjonsmøte 16.januar kl 19 på zoom:

<https://us06web.zoom.us/j/89986752868?pwd=2q8RtA2h8eO2b79HEN692XYIbucboU.1>

Oppstart kurs 23.januar kl 19-21. Påmelding og flere detaljer nederst i skrevet.

**Hvem er dette kurset for?**

**Ønsker du en bedre balanse i hverdagen, bedre innsikt i deg selv og hjelp til å styrke evnen til å håndtere og stå i livets utfordringer på bedre måte?**

Dette kurset gir deg muligheten til å oppdage nye ressurser i deg selv og finne gode strategier for å mestre livssituasjoner, enten det handler om:

- Egen fysisk eller psykisk helse
- Belastninger som pårørende
- Stress i jobb eller hverdag
- Mangel på meningsfylte aktiviteter

**Livsstyrketrening passer for alle som ønsker en bedre hverdag, uansett utgangspunkt!**

Livet påvirker oss alle, både på godt og vondt. Det preger kroppen vår, tankene, følelsene og handlingene våre. Målet med kurset er å styrke din evne til å mestre utfordringer og skape en hverdag som gir mening og balanse.

**Hva er Livsstyrketrening?**

«Når livet setter seg i kroppen». Livsstyrketrening er en helsepedagogisk veiledningsmetode, og et helsefremmende og forebyggende gruppebasert kurs som bygger på bevisstgjøring og refleksjon. Det tar utgangspunkt i sammenhengen mellom kropp, tanker, følelser og livssituasjon, og gir deg verktøy til å:

- Bli mer bevisst på din egen livssituasjon
- Oppdage mønstre i tanker, følelser og handlinger
- Identifisere egne ressurser og muligheter
- Styrke egenomsorg og ta valg som er riktige for deg

Gjennom kurset vil du bli introdusert for **de 7 holdningene i oppmerksomt nærvær**, som er sentrale for å skape varige endringer:

- Ikke-dømmende vennlighet
- Tålmodighet
- Nybegynnersinn (se med friske øyne)

- Aksept
- Ikke-streving
- Tillit
- Å gi slipp

Øvelsene i kurset hjelper deg med å legge merke til dine egne erfaringer, redusere stress og være til stede i livet her og nå.

Hva Livsstyrketrening ikke er:

- Det er ikke et kurs med ferdige svar og råd
- Det er ikke tradisjonell undervisning om sykdom og behandling
- Det er ikke et forum for å dele din personlige historie
- Det er ikke fysisk trening

### **Temaer i kurset**

I løpet av kurset går vi igjennom disse temaene fordelt på 6 kurssamlinger.

1. Hvis kroppen kunne snakke
2. Hvem er jeg? Utforsk egne ressurser
3. Verdier – Hva er viktig for meg?
4. Hva trenger jeg? Om grenser og behov
5. Motsetninger mellom sterke og svake sider
6. Følelser som sinne, glede, sorg og skyld
7. Ressurser, muligheter og valg

### **Metoder og egenarbeid**

Kurset bruker praktiske og pedagogiske metoder som legger til rette for refleksjon og oppdagelse. Dette gir varig verdi og konkrete verktøy du kan ta med deg i hverdagen.

Hjemmeoppgaver mellom samlingene hjelper deg å fordype deg i temaene og integrere det du lærer i kurset. Egenarbeidet er en viktig del av prosessen for å etablere nye og bærekraftige vaner.

### **Praktisk informasjon:**

Vi anbefaler alle interesserte å delta på informasjonsmøtet. Dette gir dere en tryggere forståelse av hva kurset innebærer, samtidig som dere får en smakebit på hvordan det vil være å delta. Møtet er uforpliktende, og dere kan stille spørsmål og reflektere over om kurset er det rette for dere. Ved påmelding blir deltakelsen forpliktende, da det er viktig for gruppens dynamikk at alle deltar på samtlige kurskvelder. Dette bidrar til å bygge tillit, respekt og et godt samarbeid mellom deltakerne. Ta gjerne kontakt med oss dersom dere har spørsmål. Informasjonsmøte om kurset holdes på zoom den 16.januar 2025, kl. 19.00-20.00. Linken til møte er her:

<https://us06web.zoom.us/j/89986752868?pwd=2q8RtA2h8eO2b79HEN692XYIbucboU.1>

- **Informasjonsmøte:** 16.januar kl. 19-20
- **Oppstart:** 23.januar kl.19.00-21.00
- **Sted:** Digitalt, på zoom
- **Varighet:** 6 samlinger á 2 timer
- **Oppfølgingssamling:** Etter ca 3 måneder
- **Antall deltagere:** maks 12
- **Introduksjonspris:** 1499,-
- **Påmelding gjøres via denne linken:**

[Kurs i Livstyrketrening, 6 kurstillfeller - Livstyrketrening - EasyPractice](#)

- **Spørsmål kan tas direkte til Tonje på [tonje@tonjealice.no](mailto:tonje@tonjealice.no) eller Ellen på [ellen.vinorum@gmail.com](mailto:ellen.vinorum@gmail.com) eller tlf: 95262233.**

**Sitater til ettertanke:**

*"Det jeg er bevisst, kan jeg gjøre noe med. Det jeg ikke er bevisst, gjør noe med meg."*  
– George Brown

Kontakt oss gjerne for spørsmål 😊 Vi gleder oss veldig og ser frem til å møte dere!

Hilsen Tonje og Ellen