

Timeplan for kurset «Hodet møter kropp»

H 2021

1. **Motivasjon, mestring og målsetting.** *Torsdag 18/11 kl. 13.30 – 15.30*

Samlingen brukes til en kort introduksjon av begrepene. Gjennom felles refleksjoner og erfaringsutveksling får hver enkelt anledning til å løfte frem og tydeliggjøre sin motivasjon. Deltagerne skal bli mer bevisst egen målsetting og det vil få verktøy som kan hjelpe dem i mestringsprosessen med å nå egne mål.

2. **Endrede roller & familieliv.** *Mandag 22/11 kl. 13.00 -15.00*

Enten du er i gang med livsstilsendring eller du har helseutfordringer så kan det påvirke deg og dem rundt deg. Har dine roller endret seg? Bevisstgjøring av dette kan være med på å skape større forståelse for egen situasjon, noe som igjen kan være en støtte i endringsprosesser.

Det er ikke bare den som har helseutfordringene som rammes, også familien kan påvirkes. Økt kjennskap til dette kan gjøre det lettere å takle og være med på å forebygge konflikter, frustrasjon og sorgprosesser.

3. **Selvfølelse.** *Mandag 29/11 kl. 13.00- 15.00*

I møtet med livsendringer kan selvfølelsen bli rammet. Generelle kunnskap om selvfølelse. Målet er at økt forståelse for egen situasjon vil gjøre det lettere å mobilisere energi til å søke etter nye mestringsarenaer, og kanskje kan trening og livsstils endrings prosjekter bli sett på som dette.

4. **Livskvalitet.** *Mandag 6/12 kl. 13.00- 15.00*

Helseutfordringer kan påvirke livskvaliteten på flere hold. Hva kan gjøres av den enkelte for å styrke sitt humør og glede? Hva er det som gir deg påfyll? Fokus på hvordan trening kan være med på å bygge overskudd og gi glede i hverdagen.

5. **Aksept.** *Mandag 13/12 kl. 13.00- 15.00*

Helseutfordringer påvirker livet på mange hold. Det kan være muligheter som en tidligere har drømt om som blir borte. Dette er faktorer som en kanskje må tillate seg å sørge over før man klarer å gå videre. Denne siste samlingen er viet refleksjoner om hvordan man kan akseptere sin nye livssituasjon og se fremover.