



Program

Litt hjelp i tide – styrket evne til livsmestring

Kursleder: Marit Hvidsten og Tine Hilsen Eggen

Onsdag 04. mai

- 11.00 Registrering
- 11.15 – 12.00. Velkommen til kurs
- 12.00 – 12.45. Lunsj
- 12.45 – 13.20 Omvisning og litt orientering om Modum Bad
- 13.30 – 15.30 Ledelse, belastninger og stressreaksjoner v/Marit Hvidsten
- 16.00 – 18.45 Individuelle samtaler v/Marit Hvidsten m.fl.
- 19.00 Middag

Torsdag 05. mai

Frokost

- 09.00 – 11.00 Å lede seg selv. v/Tine Hilsen Eggen
- 11.00 – 12.00 Lunsj
- 12.00 – 13.15 Utendørs med teori/praksis v/ Avdeling for Helsesport
- 13.30 – 15.00 Refleksjonstid for deg selv
- 15.00 – 16.00 Må man brenne for noe for å bli utbrent? v/ Marit Hvidsten
- 16.15 – 17.00 Oppmerksomt nærvær og ledelse v/ Marit Hvidsten
- 17.00 – 18.30 Refleksjonstid for deg selv
- 18.30 Middag

Fredag 06. mai

Frokost og utsjekk

- 09.00 – 10.00 Å lede med- og motstrøms v/Ole Johan Sandvand
- 10.15 Oppsummering – Evaluering
- 11.00 Lunsj

Endringer i programmet kan forekomme.