



Program

Litt hjelp i tide – styrket evne til livsmestring

Kursledere: Marit Hvidsten og Cecilie Thorsen

Onsdag 19. januar

- 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
- Snacks og lignende

Torsdag 20. januar

- 08.00 – 08.45 Frokost
- 09.00 – 11.00 Klok sjef på jobb & klok sjef i eget liv v/Cecilie Thorsen
- 11.00 – 12.00 Lunsj
- 12.00 – 13.15 Utendørs med teori/praksis v/Avdeling for Helsesport
- 13.30 – 15.00 Egentid. Enkel servering
- 15.00 – 16.15 Kilder til det gode liv v/Cecilie Thorsen
- 16.30 – 17.15 Oppmerksomt nærvær og ledelse v/Marit Hvidsten
- 17.15 – 18.30 Egentid
- 18.30 Middag
- Snacks og lignende

Fredag 21. januar

- 08.00 – 08.45 Frokost
- Levering av nøkler
- 09.00 – 10.00 Å lede med- og motstrøms v/Ole Johan Sandvand
- 10.15 Oppsummering – Evaluering
- 11.00 Lunsj
- Avreise

Endringer kan forekomme.