



Sosialt samvær og selvledelse

Landsforeningen mot
fordøyelsessykdommer

Mars 2021

Savner du å møte andre i samme situasjon som deg selv?

Trenger du inspirasjon og motivasjon i livet ditt?

Ønsker du å utvikle deg som menneske?

Vi inviterer deg til et digitalt kurs med selvutvikling i fokus. Du vil sitte igjen med en strategi for deg selv, for hvordan du vil håndtere hverdagen fremover.

Kurset er gratis for medlemmer i
Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer

Sosialt, faglig og personlig påfyll

Dette får du i digitalkurset for medlemmer i Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer:

- Påfyll både sosialt, faglig og personlig
- Økt bevissthet om hvem du er og hva som har formet deg
- Innsikt i hvem du er sammen med andre og hva som driver deg
- Personlige møter med andre i samme situasjon som deg selv
- En personlig strategi for egen hverdag

Kurstider

- Mandag 1. mars 2021 - kl. 17.00-20.00
- Tirsdag 2.mars 2021 - kl. 17.00-20.00
- Tirsdag 9.mars 2021 – kl. 17.00-20.00
- Torsdag 11.mars (individuelle samtaler)

Digital plattform

- Zoom – en gratis plattform og et trygt digitalt rom, som gir mulighet for god kontakt mellom deltagerne.
- Informasjon, veiledning og mulighet til å teste løsningen gis i forkant av kurset.

Kursprogram

- Kurset består av tre samlinger på tre timer, et videoforedrag samt en individuell samtale.
- I første samling får du mulighet til å bli bedre kjent med deg selv og de andre på kurset.
- I andre samling ser vi mer på hvordan hver enkelt er sammen med andre, og hvordan personligheten vår spiller inn.
- I videoforedraget ser vi på ulike kardinalstyrker, og utfordrer deg til å finne dine styrker

SAMLING 1

Mandag 1.mars
17:00-20:00

SAMLING 2

Tirsdag 2.mars
17:00-20:00

VIDEO

Hvem er jeg?

Velkommen og bli kjent

Hvem er jeg? Et stort spørsmål med mange mulige svar...

Nøkkelhendelser i livet m/gruppearbeid

Relasjoner til andre

Sonora - innledende samarbeidsøvelse

Personlighetstyper og samspill

Kardinalstyrker

Kursprogram

- I tredje samling snakker vi om ulike kilder til motivasjon og du legger en strategi for hvordan du skal takle hverdagen fremover
- Til slutt har vi en individuell samtale om dine opplevelser med kurset og om din strategi

SAMLING 3

Tirsdag 9.mars
17:00-20:00

Min mestringsstrategi

Kilder til motivasjon

Arbeid med egen strategi

SAMTALE

Torsdag 11.mars

Individuelt fokus



Om kursholderne

Digitalkurset ledes av den ideelle stiftelsen Fundatum. De har holdt tilsvarende kursopplegg sammen i flere år, og har bakgrunn fra et bredt spekter av organisasjoner og virksomheter.

De har jobbet med å utvikle unge mennesker i over 15 år, både i Norge og internasjonalt.

Har du spørsmål om kursinnholdet, kontakt: Synne Rønning, synne@fundatum.no, 917 91 411

Her kan du lese mer om Fundatum – www.fundatum.no

Forventninger til deg som deltager

- Du er over 16 år og medlem i Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer
- Du er aktivt med, og innstilt på å dele litt fra livet ditt. Det er viktig for at du skal få utbytte av kurset, og personlig utvikling
- Du deltar med kameraet på
- Du deltar på hele kurset



Påmelding

- Det er et begrenset antall plasser på kurset, og deltagere forplikter seg til å delta på alle samlinger
- Påmeldingen er bindende, med frist 15.februar
- De første 18 som melder seg på får plass
- Her kan du [melde deg på](#)