



Sosialt samvær og selvledelse

Landsforeningen mot
fordøyelsessykdommer

April 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

- Tirsdag 25. mai 2021 - kl. 13.00-16.00
- Onsdag 26. mai 2021 - kl. 13.00-16.00
- Tirsdag 1. juni 2021 – kl. 13.00-16.00
- Onsdag 2. juni (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

Tirsdag 25. mai
13:00-16:00

Hvem er jeg?

Velkommen og bli kjent

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

Nøkkelhendelser i livet m/gruppearbeid

SAMLING 2

Onsdag 26. mai
13:00-16:00

Relasjoner til andre

Sonora - innledende samarbeidsøvelse

Personlighetstyper og samspill

VIDEO

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 **Min mestringsstrategi**

Tirsdag 1. juni
13:00-16:00

Kilder til motivasjon

Arbeid med egen strategi

SAMTALE **Individuelt fokus**

Onsdag 2. juni
Tid etter avtale



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 12. mai**
- Utgangspunktet er førstemann til mølla, men vi vil også sikre god kjønnsfordeling
- Her kan du [melde deg på](#)