

Fagsamling for Frisklivssentraler i Agder

11. desember 2017

på Scandic Kristiansand Bystranda

Foreløpig program:

Kl 09.00: Morgenkaffe med hyggelige frisklivskolleger

Kl 09.30: Velkommen v/ Hilde T. Enoksen, Frisklivssentralen Kristiansand kommune. Informasjon om utviklingssentralens rolle.

Kl 10.00: Kartleggingsverktøy i frisklivsarbeidet

- Informasjon om Prosjekt kartleggingsverktøy v/ Karianne Vassbakk Brovold, Frisklivssentralen Kristiansand kommune
- Diskusjon og erfaringsutveksling.

Kl 11.00: Pause

Kl 11.15: Fra negativt stress til positiv travelhet v/Cecilie Thunem-Saanum www.ceciliets.no

Kl 12.00: Pauseyoga og lunsj

Kl 13.00: Stress/press/livsmestring – aktuelle metoder

- Kurs i Belastningsmestring v/ Christine Sønningdal, Frisklivssentralen Risør kommune
- Mindfulness og stressmestring v/Lisa Bjørneseth-Hermansen, Lærings- og mestringscenteret, SSHF

Kl 14.10: Pause

Kl 14.25: Hvordan jobbe med stress/press/livsmestring i frisklivssentralene? Diskusjon og erfaringsutveksling.

Kl 15.00: Informasjon og oppsummering av dagen v/ Solveig Pettersen Hervik, Fylkesmannen i Aust- og Vest-Agder

Kl 15.30 Vel hjem (hvis du ikke har tenkt å bli med på dag 2).



Fylkesmannen i Aust- og Vest-Agder

