

Vil du bli vår neste kursleder i Hverdagsglede®?

Fagakademiet og Rådet for psykisk helse tilbyr DEG, ansatt ved Frisklivssentral, et helt nytt tilbud om kurslederutdanning i Hverdagsglede®.

Bakgrunnen for Hverdagsglede®

Kurset tar utgangspunkt i norsk og internasjonal forskning på livsmestring og folkehelse. Kursmateriellet henter inspirasjon fra positiv psykologi og har en kognitiv tilnærming til å ta i bruk egne ressurser.

Hva er Hverdagsglede-kurs og for hvem passer det for?

Kurset er først og fremst beregnet på voksne som opplever at de trenger et «løft» i hverdagen. Ved å ta i bruk verktøy, «fem grep for økt hverdagsglede», kan du oppleve en endring og økt livskvalitet. En slik endringsprosess handler ofte om å bli seg bevisst hvilken kraft som ligger i å gjøre små justeringer i hverdagen, og hvordan små grep kan føre til store endringer.

Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse, i samarbeid med Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, spesialpedagoger og Frisklivssentraler. Det er testet og evaluert av 28 kursledere fra 12 Frisklivssentraler i 2018, i tillegg har 100 kursdeltakere gitt sine tilbakemeldinger.

Typisk kursleder

Kurset er for ansatte ved Frisklivssentraler og andre instanser i kommunen som driver med helsefremmende arbeid. Du har en helsefaglig bakgrunn og har i tillegg gjennomført kurs i Motiverende Intervju. MI er en samtaleteknikk som hjelper og inspirerer folk til endring. Du er i tillegg vant til å holde kurs.

Kursets mål:

- Gjøre deg godt forberedt til å rekruttere og kurse ca 15 deltakere
- Gjennomgang av 6 kursdager
- Inspirasjon og øvelse på gjennomføring av kursdagene
- Forståelse for hva som motiverer



Kursholder Synnøva Karlsen

Synnøva har samfunnsfaglig bakgrunn med hovedvekt på sosiologi. I tillegg har hun videreutdanning i veiledning og coaching/teamcoaching, og hun er autorisert for å bruke og undervise i Jungiansk TypeIndex (JTI) og Teamkompasset. Hun har bred erfaring med prosess og omstilling fra offentlig sektor. For tiden fokuserer hun på Lederutdanning for helse og omsorg der hun er kursleder. Synnøva organiserer konferanser og kurs, særlig innen teknisk sektor. Hun foreleser innen JTI/Teamkompasset, driver veiledning og strategisk kompetanseplanlegging.



Prosjektleder Werner Fredriksen

Werner Fredriksen, seniorrådgiver, 27 års erfaring med utvikling, planlegging og gjennomføring av nasjonale kampanjer. Prosjektleder for inspirasjonssamlinger, samhandlingskonferanser for NAV i hele landet gjennom blant annet Gjestebud for Helsedirektoratet og NAV. Prosjektleder for 3 forskningsprosjekter finansiert av NAV Farve. Ledet utviklingen av pilotkurset Hverdagsglede®, med midler fra Extra-stiftelsen.

Tidspunkt: **19.–20. Mars, 2019**

Kurssted: **Drammen**

Pris: Kroner **4500,-** inkl. dagpakke, materiell og 2 kursdager.

Bakgrunnen for Hverdagsglede®

Kurset tar utgangspunkt i norsk og internasjonal forskning på livsmestring og folkehelse. Kursmaterialet henter inspirasjon fra positiv psykologi og har en kognitiv tilnærming til å ta i bruk egne ressurser. Det fokuseres på fem grep for økt hverdagsglede og bygger på en gjennomgang av forskningslitteratur fra New Economics Foundation (NEF) i England i 2009. Forskerne ved instituttet ville finne frem til de fem viktigste elementene for økt hverdagsglede basert på litteratur og forskning. NEF gikk gjennom 400 forskningsrapporter om hvilke temaer som folk mente ga dem en bedre hverdag. Alle disse temaene ble «kokt» ned til fem hovedtemaer som de kalte «*Five ways to wellbeing*», og som vi benytter i kurset vårt. Hovedtemalisten til NEF kunne inneholdt flere enn disse rådene, men for at vi lettere skulle huske, ble det til disse fem. «*Fem om dagen*» for økt hverdagsglede. (En fun fact er at *kosthold* kom på en sjetteplass på listen.)

Inspirasjonshefte til kursdeltakere

Kurset går over seks kursdager, og hver økt varer i cirka 2 til 2,5 timer. Etter hver økt får deltakeren en øvelse til neste gang, som tar utgangspunkt i deltakernes egne erfaringer. I tillegg får alle sitt eget inspirasjonshefte for å benytte på kurset og mellom øktene.

Kursledermateriell og støtte til gjennomføring

Kursledermanualen bygger på inspirasjonsheftet til deltakerne. I manualen er det lagt opp til en del **øvelser**, refleksjoner i gruppe, individ og i plenum. Det er bruk av korte **filmsnutter**, bilder som skal inspirere til refleksjon. Det er også egen tilpasset **powerpointpresentasjon** som følger kursmanualen og hver kursdag.

Både inspirasjonsheftet og veilederen er utviklet i samarbeid med **erfarne fagpersoner** med bakgrunn fra **psykisk helsearbeid og pedagogikk**.

Meld deg på kurs nå!

Vi har **20** plasser ledig, meld deg gjerne på nå til werner@psykiskhelse.no



Tips:

Søk fylkesmannen i ditt fylke om midler innen mars 2019.

Les Helsedirektoratets retningslinjer for å søke tilskudd her



Noen av de 28 Hverdagsglede-ambassadørene som bidro til pilotering i 2018.

