

Bli vår neste kursleder!

Rådet for psykisk helse tilbyr DEG, ansatt ved Frisklivssentral, eller ved annet helsefremmende arbeid i kommunen, kurslederutdanning i Hverdagsglede®.

Bakgrunnen for Hverdagsglede®

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

Hverdagsglede er et evidensbasert kurs basert på de fem viktigste aktivitetene som kan bidra til å fremme god psykisk helse og livskvalitet og forebygge psykiske lidelser i befolkningen. Det kan handle om å bli seg bevisst hvilken kraft som ligger i å gjøre små justeringer i hverdagen, og hvordan små steg 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. Fra 2020 er det også knyttet et [forskningsprosjekt](#) til Hverdagsglede som vil gi ytterligere svar på effekt av kurset. Forskningen ledes av Maja Eilertsen.

Kurslederutdanning på 2 dager

Kurset er for ansatte ved Frisklivssentraler og andre instanser i kommunen som driver med helsefremmende arbeid. Du har en helsefaglig bakgrunn, eller fysioterapiutdanning 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.

Kurslederutdanningens mål:

- God innføring i evidensen som ligger til grunn for Hverdagsgledens fem grep.
- Gi deg inspirasjon til øvelser, knyttet til gjennomføring av 6 kursdager.
- Gjøre deg godt forberedt til å rekruttere og kurse ca 15 deltakere.
- Forståelse for hva som motiverer.

Kursholdere



Dr. **Maja Eilertsen** er phd-stipendiat ved Folkehelseinstituttet. Hun er spesialist i samfunnsmedisin, tidligere leder av frisklivssentral, og har jobbet som fastlege og kommuneoverlege. «Gjennom dette arbeidet, og gjennom mine år som fastlege og kommuneoverlege, har jeg erfart at en stor andel av helseplagene vi behandler medisinsk kan knyttes til akkumulert livsstress og vanskelige livssituasjoner. Jeg har tro på at bedring av livskvalitet og reduksjon av stress vil kunne føre til bedre helse og bedre mestring av helseplager.»



Psykolog og seniorforsker **Ragnhild Bang Nes**, jobber som seniorforsker ved Folkehelseinstituttet med ansvar for livskvalitetsfeltet, og som førsteamanuensis ved Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo. Hennes forskning har særlig fokusert på psykisk helse og livskvalitet, stabilitet og endring, gener og miljøfaktorer. «Jeg ønsker å bidra til brobygging på tvers av politikk, forskning og praksisfeltet for bedre helse og livskvalitet i kommuner og befolkning.»



Seniorrådgiver **Werner Fredriksen** i Rådet for Psykisk Helse og prosjektleder for Hverdagsglede. «Jeg vil at folk i hele landet skal få tilbud som kan bidra til økt Hverdagsglede.»

**Pris for 2 dagers
sertifisering kr 5200,-
inkluderer:**

- dagpakke x 2
- kursledermateriell
- kursholdere med høy faglighet



Hva er Hverdagsglede-kurs og hvem passer det for?

Kurset som du kan holde etter endt opplæring er først og fremst beregnet på voksne som opplever at de trenger et «løft» i hverdagen. Ved å ta i bruk verktøy, «5 grep for økt hverdagsglede», kan deltaker 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.

Kursets varighet for deltakerne

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 grep. 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, individuell refleksjon, samtaler og deling i gruppa. Det er bruk av korte filmsnutter, bilder som skal inspirere til refleksjon. Det er også tilpasset PowerPointpresentasjoner som følger kursmanualens kursdager.



«Alt har vært meget bra. Likte at det hele er forskningsbasert. Pedagogisk – veldig bra! Dyktige foredragsholdere. Likte de praktiske oppgavene.»

«Kursutdanningen var også nyttig for meg personlig, gode påminnelser.»

Meld deg på kurslederutdanningen!

Vi har **24** plasser, meld deg på til elin@psykiskhelse.no

Av erfaring fylles kurset raskt opp!



Tips:

Søk stimuleringsmidler fra Fylkeskommunen.

Sjekk søknadsfristen i ditt fylke. Les om kriteriene [her](#)

