

# PROGRAM KURSLEDEROPPLÆRING 24.-28. oktober 2022

Sted: Kulturfabrikken Sortland

## MANDAG 24. oktober:

### Introduksjon

**Tema 1:** Hva er Kurs i Bekymringsmestring?

**Tema 2:** Hva er angst og stress?

**Tema 3:** Hva er det egentlig vi gjør når vi bekymrer oss?

### Lunch

**Tema 4:** Er det at du bekymrer deg utenfor din kontroll?

**Tema 5:** Hvilke opplevelser forsøker du å unngå?

**Tema 6:** Er det mulig å utsette det å bekymre seg?

## TIRSDAG 25. oktober:

**Tema 7:** Er det nyttig å bekymre seg?

**Tema 8:** Hvordan kan du effektivt løse problemer?

**Tema 9:** Hvordan kan du gi slipp på bekymringer?

### Lunch

**Test deg selv:** Er du en aktiv eller en passiv kursdeltager?

**Tema 10:** Er du villig til å tåle uforutsigbarhet og usikkerhet?

**Tema 11:** Hvordan kan dine tolkninger påvirke hva du føler og gjør?

**Tema 12:** Hvilke tankefeller går du i?

## ONSDAG 26. oktober:

**Tema 13:** Hvilke belastende hendelser har du med deg?

**Tema 14:** Hvilke antagelser har du om deg selv og verden?

**Tema 15:** Hvordan kan du utfordre dine antagelser om deg selv og verden?

### Lunch

**Tema 16:** Er du eller gjør du?

**Tema 17:** Hvordan være til stede her og nå gjennom oppmerksomt nærvær?

**Tema 18:** Hvordan kan pusten hjelpe deg med å falle til ro?

## TORSDAG 27. oktober:

**Tema 19:** Hva kan følelsene dine fortelle deg?

**Tema 20:** Flykter du fra følelsene dine?

### Lunch

**Tema 21:** Hvordan kan du komme mer i kontakt med følelsene dine?

**Tema 22:** Hvordan være sunt selvhevdende?

## FREDAG 28. oktober:

**Tema 23:** Hvordan kan du bli mer glad i deg selv?

**Tema 24:** Hvordan finne takknemlighetens gave?

### Lunch

**Tema 25:** Hva har du lært?

**Tema 26:** Hva vil du arbeide med videre?

**Hvordan gjennomføre en oppfølgingssamling?**

