

Navn:

Ditt gruppenr:

åpent sinn
engasjement
glede
friske innspill

felleskap
nærvær



likeverd og
likestilling

Fellessamling
Norges Handikapforbund
Quality Spa & Resort Holmsbu

Onsdag 28 mai 2008



Gode levefaktorer

De nordiske landene regnes for å være blant verdens beste land å leve i. Materielt har vi det bedre enn noen-
sinne. Samtidig ser vi at stress og helseproblemer
har blitt et økende problem. Da er det viktig å kunne
stoppe opp og minne oss selv på at vi med noen enkle
grep faktisk kan gjøre en forskjell.

PROGRAM FOR DAGEN

10:00	Ankomst Holmsbu
10:15 - 10:30	Velkomst
10:30 - 12:30	Sosialt program, SPA, massasje, med mer.
12:00 - 13:15	Lunsj
13:15 - 13:30	Introduksjon
13:30 - 16:30	Foredrag, inkludert pauser og gruppearbeid
16:30 - 16:45	Pause
16:45 - 17:00	"Skråblikk"
17:00 - 17:30	Grupper
17:30 - 18:00	Oppsummering i plenum
18:00 - 18:15	Avslutning
18:30	Felles middag
21:30	Felles transport til Oslo

Litt om Holmsbu og hotellet:

Quality SpaResort Holmsbu er Norges første rendyrkede Spa- og livsstilshotell.

Holmsbu er et lite tettsted med 351 innbyggere i Hurum kommune, på sydvestsiden av Hurumlandet ved Drammensfjorden. Stedet fikk status som ladested i 1847.

Mange kunstnere har hatt tilhold i Holmsbu. Flere av Holmsbumalerne er representert på Holmsbu bildegalleri

Stressmestring

Under stress reagerer kroppen med høyere puls, raskere pust og svette. Kroppen settes i beredskap for å yte ekstra. Dette er normalt og bra, men ikke hvis tilstanden blir langvarig.

Stressmestring handler om å sette grenser, både for seg selv og for omgivelsene. Det er lov å sette grenser, ja du har faktisk plikt til å sette grenser. Av hensyn til deg selv. Og av hensyn til kolleger, familie og venner.

Er du et 24-timers menneske?

Synes du hverdagen blir for hektisk? Sier du alltid ja, mister du styringen over tiden din. Med mail og mobil er vi alltid online. Men alle trenger å koble av innimellom. Og ikke bare når vi sover.



Trim og Trening

Veien opp fra sofaen og over dørstokken er ofte lang og tung. Men bare i begynnelsen. Når du først har kommet i gang, går det som regel bedre og etter en stund kjennes det bare godt.



motivasjon

anerkjennelse

fokus



Motivasjon

Motivasjon er en helt grunnleggende betingelse for at vi skal kunne yte best mulig.

De fleste av oss motiveres av klart definerte og realistisk oppnåelige mål. Har du et stort mål i det fjerne? Da kan det være lurt å dele det inn i konkrete delmål. Det gir deg mulighet til å feire mange små seire underveis.

Inspirasjon

Alle trenger vi påfyll av noe som inspirerer og åpner de stengslene vi vanligvis har i hodet. Hva det er som inspirerer, er veldig individuelt, men som oftest er det noe som kan utfordre deg og de holdningene du har.

Prøv for eksempel å gjøre noe du ikke pleier å gjøre til vanlig. Nye impulser gir energi til bruk både på jobben og hjemme.

- Hva er det som motiverer deg?
- Anerkjennelse?
- Selvrealisering?
- Påvirkningsmuligheter?
- Opplever du ikke at du er motivert?
- Hva er egentlig grunnen?

