

# FRISKLIV: mestring

Nettverkssamling fredag 24. november kl 10:00 - 14:00  
Statens hus i Trondheim

Kl 10:00 - 10:05 Velkommen

Kl 10:05 - 10:45 Hva er fagråd og hvordan kan Friskliv, læring og mestring bruke fagråd? v/Vegard Strøm og Magnus Fjær Solbakk

Kl 10:45 - 11:00 Pause

Kl 11:00 - 11:30 forts. fagråd

Kl 11:30 - 12:00 Hva gjør en utviklingsentral, og hvordan jobbes det med utvikling av frisklivstilbud?

Kl 12:00 - 12:45 Lunsj blir servert

Kl 12:45 - 13:30 Hvordan møter vi skam, selvkritikk og vansker med selvfølelse på en god måte? v/Aksel Sinding  
En av de vanligste hindringene til å lykkes med livsstilsendringer er skam og selvkritikk. I dette foredraget tar vi for oss hvordan vi best mulig kan møte slike følelser på en empatisk og hjelpsom måte.

Kl 13:30 - 14:00 Refleksjon og avslutning

NB! Arrangementet er gratis. Deltakere som har lang arbeidsvei på over 2,5t får dekket overnatting og frokost ved henvendelse til [simou@statsforvalteren.no](mailto:simou@statsforvalteren.no).

