

## Praktisk

**Kursusperiode:** Mandag den 25. februar til fredag den 17. april 2019  
(i alt 8 uger).

**Mødetid:** Hverdag fra kl. 8.30 – 13.30

**Sted:** AOF Nordjylland, Tinghusgade 3, 9400 Nørresundby

**Tilmelding:** AOF Nordjylland, Jeanette Nilsen, tlf. 7213 2308  
eller mail: [jtn@aofnord.dk](mailto:jtn@aofnord.dk)

*Du kan deltage i kurset på dagpenge. Husk at give besked til din A-kasse*



# AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

# Livsmestring



# AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

## Livsmestring

Vi oplever alle tider med vanskelige hændelser, men hvordan kan man finde melodien igen og komme videre? Der er ingen 'quickfixes' mod det, men spørgsmålet er, hvad vi selv kan gøre for at blive mentalt og fysisk bedre til at mestre livet.

### Sammen er vi stærkere!

”Ensomhed og manglende oplevelse af støtte er samlet set de største risikofaktorer i forhold til vores mentale og fysiske helbred”

*Eva Hertz, psykolog, ph.d. Center for Mental Robusthed.*

## Livsmestring kan trænes

Det at have indsigt i egne styrker og muligheden for at bruge dem, både i arbejdslivet og i andre dele af livet, er vigtige redskaber i livsmestring. Det kan konkret være, at kende sine egne grænser, at kunne sige fra og til, og at have en sund levevis.

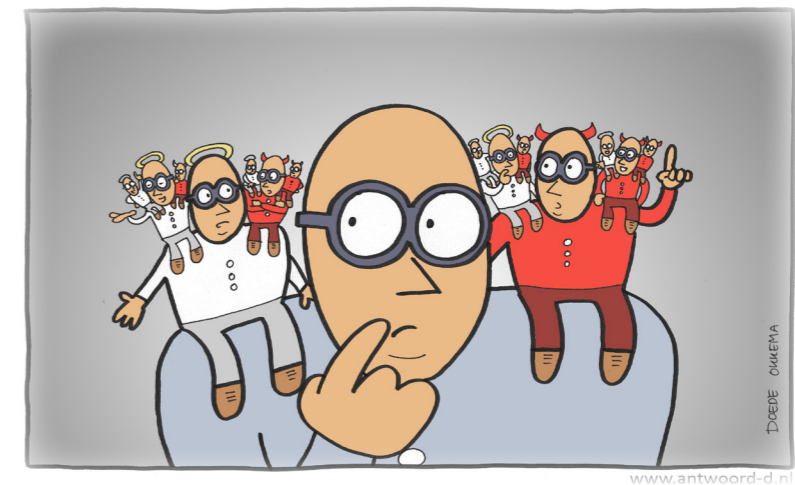
### Du er ikke alene!

”Stress udgør det næststørste arbejdsrelaterede sundhedsproblem i Europa efter rygsmerter”.

*Sundhedsstyrelsen*

## Hvordan vil vi arbejde?

Kurset er en blanding af teori og praktiske øvelser om **livsmestring** via bl.a. Forberedende Voksen Uddannelse i dansk (15 lektioner pr. uge). Arbejdsformen på **Livsmestring** er både til krop og sjæl, og der vil i hver uge være enten fysiske aktiviteter eller praktiske øvelser.



## Hver uge har sit eget tema. Temaerne er :

- **Kroppen:** F.eks. Søvn – det vigtigste våben mod mangel på energi og overskud.
- **Roller og strategier:** F.eks. Assertion, konflikthåndtering.
- **Vaner:** F.eks. Ændring af vaner –hvordan sætter jeg nye mål?
- **Psyken:** F.eks. Hvordan kan jeg gøre min psyke mere robust?
- **Kost:** F.eks. Hvad er sund kost egentlig?
- **Stress:** F.eks. Hvordan håndterer jeg signalerne på stress?
- **Livsstil:** F.eks. Hvordan har vores måde at leve på, indflydelse på hvordan vi kan mestre livet?
- **Livsmestring:** F.eks. Mental sundhed, helbred og trivsel.