



Janne Kjosavik og Anne Ma Naustvik har gleden av å invitere veiledere / andre interesserte til workshop.

Janne er bl.a. annet sykepleier og veileder.

Anne Ma er bl.a. kognitiv terapeut, klinisk barnevernspedagog og veileder. Medlem i Veiledernetverket Nosco.



Janne Kjosavik

Faglig påfyll: Selvomsorg i veiledning. Hvorfor og hvordan?

Tema for kvelden er selvmedfølelse og hvordan selvomsorg kan være et redskap for å redusere stress og forebygge utbrenthet. Vi vil vise hvordan vi kan trene opp evne og kapasitet til selvmedfølelse gjennom enkle og effektive øvelser som kan tas med hjem og praktiseres i hverdagen.

Etter deling av erfaring og innledende teori blir vi invitert til toner med lav puls til ettertanke, etterfulgt av metoder, verktøy og høy grad av refleksjoner. Servering av Te / kaffe, sjokolade og litt frukt og nøtter.

Det deles ut en spennende fagartikkel om temaet som også er utgangspunkt for PowerPoint presentasjonen, samt deltakerbevis.

Hjertelig velkommen til en kveld med selvmedfølelse og emosjonell varme i høstmørket!

TID: Torsdag 29. November 2018 kl 18.00 – 22.00
STED: Stokkamyrrveien 20, Forus (1ste etasje i bygg ved siden av Bohus mot Håkull / Plantasjen)
PRIS: Medlemmer kr 50,-, andre Kr 150,-. Betales til konto nr 3201.34.28572 evt Vipps: 543703
DELTA?: Interesserte melder seg til: Janne.Kjosavik@lyse.net eller anne.marit.naustvik@lyse.net innen 26.11.2018

VELKOMMEN TIL DERE SOM ER INTERESSERT I FAGET VEILEDNING!

Se www.nosco.no Det tverrfaglige Veiledernetverket Nosco er den norske representanten i ANSE (med over 8 000 medlemmer via nasjonale veiledernetverk i 22 land. Se www.anse.eu).