

# Programmet Kraftfull hverdag

## Uke 1 – samling 1:1, tema : Hva er Mindfulness

Vi snakker om mindfulness meditasjon - en treningsform for fokus og konsentrasjon. Du får tilgang til ett enkelt lite grunnkurs i mindfulness Så går vi igjennom prosessen som vi har satt opp og tilpasser den til deg.

**Din oppgave denne uka:** Gjennomføre modul én i Introkurs Mindfulness - ca 25 minutter video og en tre minutters guidet meditasjon

## Uke 2 – selvstudium, tema: Øyeblikket - akkurat nå

**Din oppgave denne uka:** Gjennomføre modul to i Introkurs Mindfulness - ca 6 minutter video og en fem minutters guidet meditasjon

## Uke 3 – samling 1:1, tema : Gjennomgang av Presenza Planner - ukeplaner og dagsplaner

Spørsmål og svar fra modul en og to

Tips om hvordan du kan trene din ditt fokus og din konsentrasjon på ulike meditasjoner -all meditasjon er mindful men mindfulness er mer en meditasjon.

**Din oppgave denne uka:** Gjennomføre modul tre i Introkurs Mindfulness - ca 25 minutter video og en tre minutters guidet meditasjon.

## **Uke 4 – selvstudium, tema: Oppmerksomhet**

Hvordan bruke aksept og mindful – strategier for å håndtere tanker og følelser

**Din oppgave denne uka:** Gjennomføre modul tre i Introkurs Mindfulness – ca 9 minutter video og en 9 minutters guidet meditasjon

## **Uke 5 – samling 1:1, tema : Verdier og mål**

Oppsummering første 4 uker – spørsmål og svar rundt meditasjon og bruk av Planner

Introduksjon til nytt tema: Verdier og mål

De neste 4 ukene vil ha fokus å sette dine mål basert på

definisjonen av dine verdier, vi ser nærmere på hvordan Planneren kan brukes som støtte

**Din oppgave denne uka:** Gjennomføre modul tre i Introkurs Mindfulness – ca 25 minutter video og en tre minutters guidet meditasjon.

## **Uke 6 – selvstudium, tema: Hva er fordelene med verdier**

Hva er fordelene med å være bevisst verdier – hva vil du at livet ditt skal dreie seg om ? En kul øvelse som gjør deg bevisst dine verdier

**Din oppgave denne uka:** Gjennomføre øvelsen, øve på nye rutiner og du

får tilgang til nye meditasjonsøvelser og inspirasjonsvideoer

## Uke 7 – samling 1:1, tema : Drømmer og mål

Gjennomgang av øvelsen fra forrige uke.

Vi ser mer på dine drømmer og mål slik at de kan brytes ned i delmål

**Din oppgave denne uka:** – Åpne Planneren sine første sider og skriv

## Uke 8 – selvstudium, tema: Kortsiktige- og langsiktige mål

Disse måltypene bør balanseres - det er behov for begge.

Kortsiktige mål gjør veien tydeligere og forbedrer selvtilliten, og troen på måloppnåelse - utholdenheten øker. Langsiktige mål er motiverende og gir oss det store bildet.

**Din oppgave denne uka:** Video i portalen som hjelper deg til å både sortere begrepene og klargjøre hva som er dine mål.

## Uke 9 – selvstudium, tema: Autopilot og oppmerksomhet

I denne økten vil vi utforske hvordan du gir mer oppmerksomhet til enkle, daglige øyeblikk og ser både det gode og utfordringene i livet ditt tydeligere.

**Din oppgave denne uka:** Video i portalen, en guidet meditasjon og en liten øvelse

## Uke 10 – samling 1:1, tema : Styrker og signalstyrker

Før samling eller samtale har du kartlagt dine styrker og fått tilsendt din egen personlige rapport.

I denne samlingen går vi gjennom hva rapporten sier, og vi ser hvordan du kan bruke dine styrker fremover.

**Din oppgave denne uka:** Video i portalen, en guidet meditasjon og en liten øvelse

## **Uke 11 – selvstudium, tema: Utfordringer og muligheter**

Integrering av Mindfulness og styrker skaper en kraftig synergi som de fleste ennå ikke har oppdaget

**Din oppgave denne uka:** Video i portalen, en guidet meditasjon og en enkel oppgave

## **Uke 12 – selvstudium, tema: Styrk dine relasjoner**

Å legge merke til og verdsette styrker kan forbedre ditt forhold til andre og ikke minst – ditt forhold til deg selv

**Din oppgave denne uka:** Igjen en liten video i portalen, en guidet meditasjon og en enkel oppgave

## **Uke 13 – samling 1:1, tema : Hvert øyeblikk betyr noe!**

En fot i bakken - vi snakker om spørsmål du har så langt i programmet.

**Din oppgave denne uka:** Video i portalen, en guidet meditasjon og en liten øvelse

## **Uke 14 – selvstudium, tema: En kraftfull hverdag**

Hvert øyeblikk teller, og ved å være bevisst på øyeblikket får du mer ut av livet og blir ditt beste deg.

**Din oppgave denne uka:** Igjen en liten video i portalen, en guidet meditasjon og en enkel oppgave

## Uke 15/16 – samling 1:1, tema : Veien videre

Oppsummering av programmet og eventuelle spørsmål til modulene du har gjennomgått

**Din oppgave denne uka: Reflektere over veien videre – ta noen valg!**