



2014

Livsstils-
højskolen • Gudum

Livsstilskursus for kommunale medarbejdere

6 uger fra 18. maj til 28. juni 2014

Tryghedspuljen

Kompetenceudvikling

Vægttab

Personlig udvikling

Stresshåndtering

Behov for
time-out
i din livsstil?

Livsstilskursus - Tryghedspuljen

Livsstilshøjskolen tilbyder jeres ansatte et livsstilskursus med fokus på sund livsstil – sund kost, motion og personlig udvikling samt stresshåndtering med henblik på bedre trivsel og livsglæde.

Kompetenceudvikling på Livsstilshøjskolen

Tryghedspuljen giver støtte til kompetenceudvikling af den opsagte medarbejder i kommunen—også til livsstilskurser på Livsstilshøjskolen Gudum

Tryghedspuljen

Tryghedspuljen støtter kommunale medarbejdere, som berøres af personalereduktioner, som følge budgetbesparelser, lukning af Institutioner med videre.

Baggrunden for Tryghedspuljen er således at yde en ekstra indsats til medarbejdere, som afskediges, som følge af den stramme kommunale økonomi.

Der kan søges op til 10.000 kr. pr. ansat fra puljen.

Livsstilskursus på Livsstilshøjskolen

Kurset er for alle opsagte medarbejdere, som vil udvikle kompetencer til at leve sundere og gøre den sunde livsstil til en naturlig del af livet og dagligdagen.

Kurset har en varighed på 6, 7 eller 12, 13 uger—**næste kursus fra 18. maj til 28. juni 2014.**

Nærmere oplysninger om kompetenceudvikling på Livsstilshøjskolen med støtte fra Tryghedspuljen fås ved Livsstilshøjskolen På telefon 9788 8803

Livsstilskursus—Tryghedspuljen

Livsstilshøjskolen består af en gruppe kompetente undervisere, der alle har et højt og dybtfølt ønske om at være med til at skabe en højskole, som giver masser af mod på livet til kursisterne – Vi har særlige kompetencer indenfor bevægelse, ernæring, personlig udvikling og stresshåndtering.

Undervisningen på skolen er meget vigtig.

Samtidig har det daglige tætte samvær, som rækker ud over undervisningen også stor betydning. Det er der, hvor venskaber og fællesskaber slår rod. Derfor bliver den del af opholdet også vægtet højt.

Formål

Formålet er, at opsagte medarbejdere får flere personlige kompetencer til at leve et sundere liv og få forbedrede muligheder for igen at finde et arbejde.

Pris for kurset på Livsstilshøjskolen

Ved et ophold på 12 uger eller derover er prisen 1295 kr. pr. uge.

Ved et ophold på 6 eller 7 uger er prisen 1695 kr. pr. uge

For dagelever er prisen 950 kr. pr. uge.

Målgruppe

- Opsagte medarbejdere i kommunen, som har behov og ønske om at komme på Livsstilshøjskolen med henblik på en sundere livsstil.
- Opsagte medarbejdere i kommunen, som er stressramte og som ønsker at få en sundere livsstil.

Der er både mulighed for at bo på højskolen og at bo hjemme.

Eksempel på skema

	Mandag	Tirsdag
7.00—8.05	Frivillig gåtur Morgenmad	Frivillig gåtur Morgenmad
8.10	Morgensamling	Morgensamling
8.50	Motionsteori Livsglæde Hjem—hvad så?	Psykologi Mindfulness Fitness
9.35	Motionsteori Livsglæde Hjem—hvad så?	Psykologi Mindfulness Fitness
10.20	Formiddagspause	Formiddagspause
10.45	Motion Stresshåndtering	Gunhilds hjørne
11.30	Motion Stresshåndtering	Gunhilds hjørne
12.15	Middagsmad	Middagsmad
14.00—14.45	Psykologi Brug naturen Thai Chi	Holdsport Danseglæde Afspænding/meditation
15.15	Psykologi Brug naturen Thai Chi	Holdsport Danseglæde Afspænding/meditation
16.30	Brug naturen Zumba Spinning	Holdsport Danseglæde Afspænding/meditation
18.00	Aftensmad	Aftensmad

	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Frivillig gåtur Morgenmad	Frivillig gåtur Morgenmad	Frivillig gåtur Morgenmad
	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling
	Psykologi Kreativ Stomp	Holdsport Krop/bevægelse Rytme og puls	Ernæring
	Psykologi Kreativ Stomp	Holdsport Krop/bevægelse Rytme og puls	Ernæring
	Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause
	Motion Drømme Holdsport	Afspænding/meditation Rytme og puls Kreativ	Selvværd Inspiration i film Pilates
	Motion Drømme Holdsport	Afspænding/meditation Rytme og puls Kreativ	Selvværd Inspiration i film Pilates
	Middagsmad	Middagsmad	Middagsmad
	Svømmehal	Spinning	Forår i Vestjylland Psykologi Mig i Verden
	Svømmehal	Taekwondo Syng dig glad Kreativ	Forår i Vestjylland Psykologi Mig i Verden
		Taekwondo Syng dig glad Kreativ	
	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
	Højskoleaften 19-21.30		

Undervisning i sund kost og personlig udvikling

I undervisningen tages der udgangspunkt i, at der kan være stor sammenhæng mellem mad og følelser. Det er ikke altid tilstrækkeligt kun at fokusere på at ændre kostvaner for at opnå et vægttab. Der kan være problemstillinger fra fortiden, stress eller bekymringer omkring fremtiden, som også kan påvirke kursistens fysiske tilstand i form af overvægt og samtidig gøre det vanskeligt for ham/hende at tabe sig.

Undervisning i motion

Det er vores erfaring at mange dyrker meget lidt eller ingen motion. Derfor vil vi i undervisningen forsøge at ændre kursistens motionsvaner og tanker om motion – også fordi al erfaring dokumenterer, at motion er forebyggende og helbredende i forhold mange livsstilssygdomme, så som stress, depression, diabetes med mere.

Vi vil arbejde med mange forskellige motionsformer tilpasset den enkeltes behov og ønsker.



Indhold i oversigtsform

- Forskellige motionsformer
- Psykologi
- Mindfulness
- Motivation
- Stresshåndtering
- Fysiologi
- Ernæring
- Tallerkenmodellen
- Kostvejledning
- Andre almene højskolefag og samvær med højskolens øvrige kursister





Behov for
time-out
i din livsstil?



Livsstils-
højskolen • Gudum

Højbjergvej 2, Gudum, 7620 Lemvig
Tlf: 97 88 83 00
info@livsstilshojskolen.dk



www.livsstilshojskolen.dk



Livsstils-
højskolen • Gudum



Behov for
time-out
i din livsstil?



www.livsstilshojskolen.dk