

Læring og mestring

Mestring i eget liv...

- Forstå
- Akseptere
- Tåle
- Oppmerksomt nærvær
- Valg
- Regulere/endre



Hallinghelse
HALLINGDAL

Ragna Tørkelsgard, Hallinghelse 2025

Foto: R. Tørkelsgard

Hva er viktig i livet? NK LMH



Hvem er jeg?

Mestring i
eget liv...

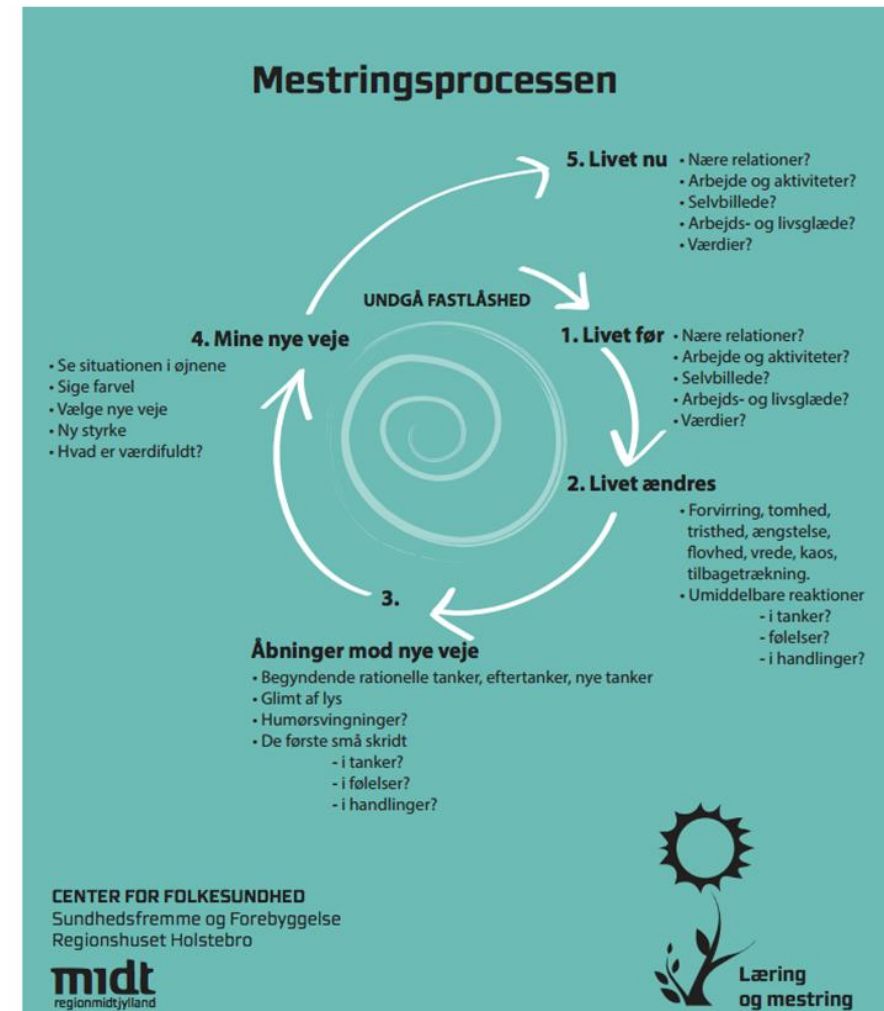


Ragna Torkelsgard, Hallinghelse 2025. Foto: R. Torkelsgard



Livet skjer..

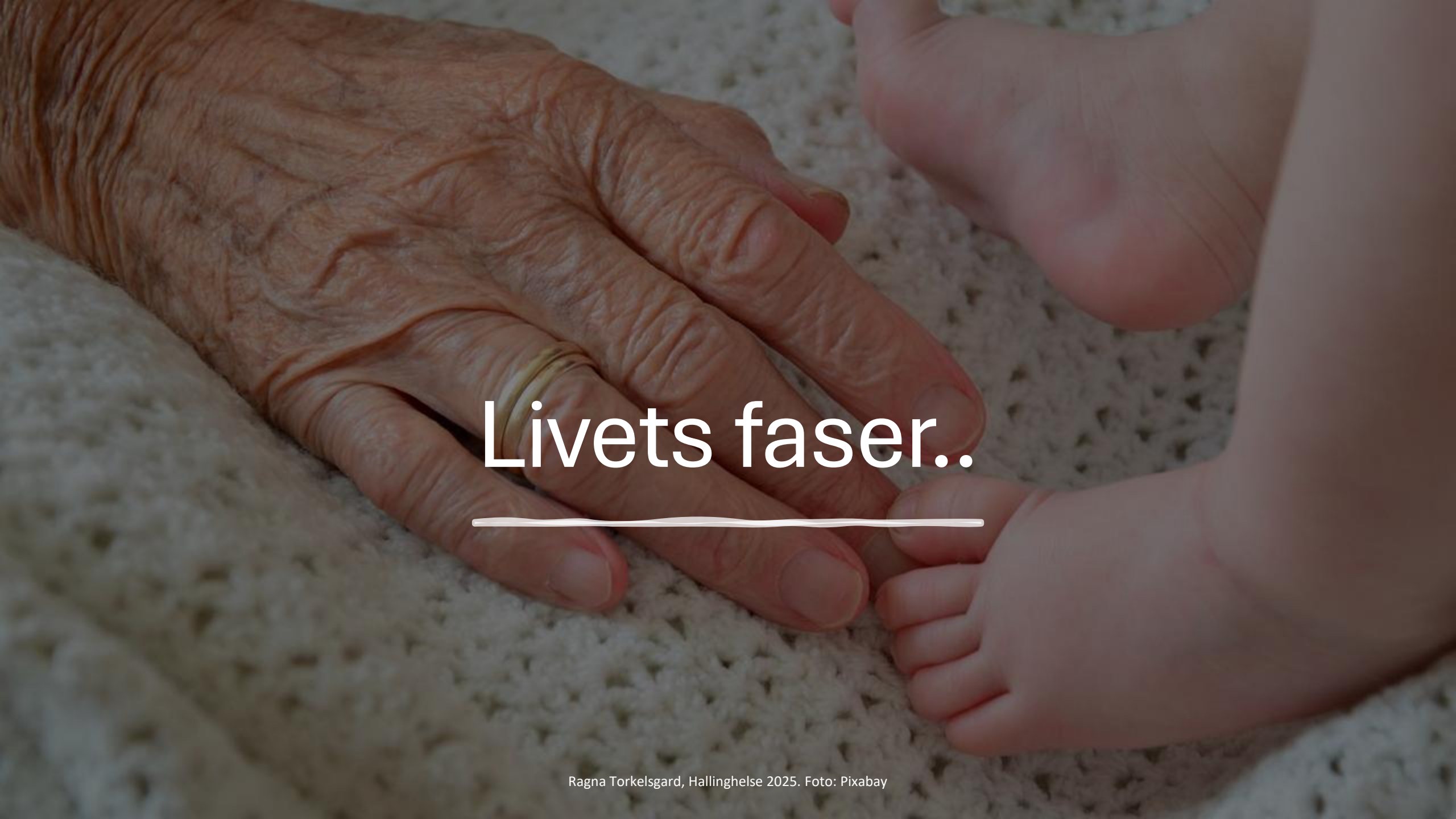
Figur 1. Mestringsprocessen.
(Videreudviklet efter Vifladd og Hopen, 2002).



Kilde illustration: Hinrichsen EK (2012). Håndbog til lærings- og mestringsuddannelser. Erfaringsviden og faglig viden hånd i hånd. Århus: Region Midtjylland, CFK. Folkesundhed og Kvalitetsudvikling



Hva er
stress?



Livets faser..



Ragna Torkelsgard, Hallinghelse 2025. Foto: Pixabay

Livsstil..



Hvordan kan det påvirke stressbelastningen i ditt liv?

Søvn og Hvile

Fysisk aktivitet

Kosthold

Sentralstimulerende stoff

Naturen og dagslys

Sosiale relasjoner

Glede og engasjement – meningsfull aktivitet

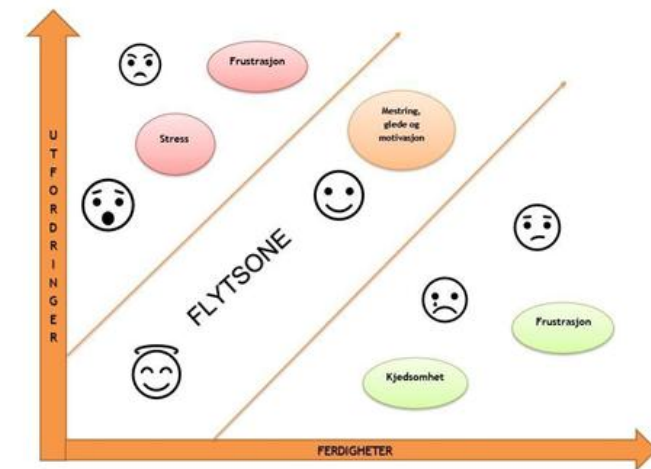
Oppmerksomt nærvær



Stress før og nå...



Stress...Bra eller dårlig? Hvordan regulere?



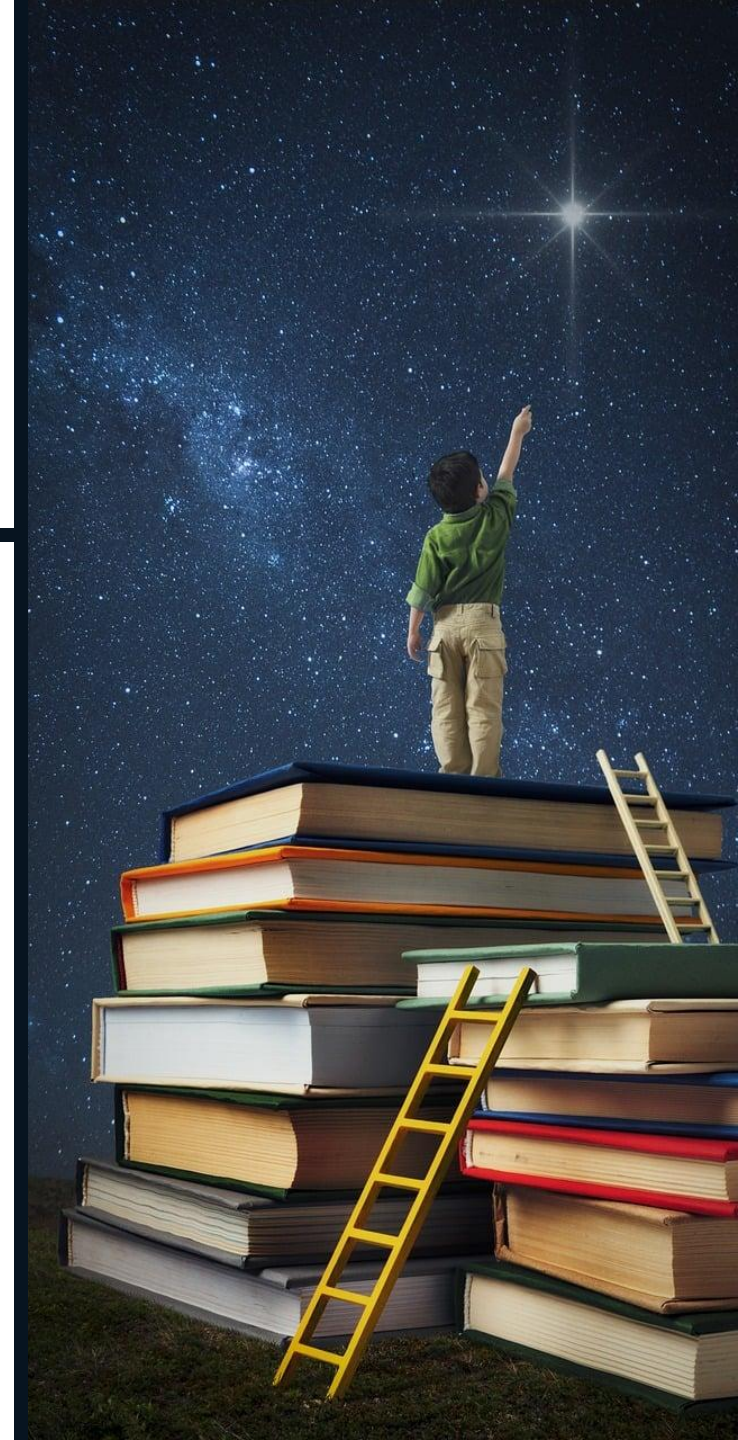
Kilde illustrasjon: Stai, S. (2021, 9. februar). Flytsoneteorien. NDLA.
<https://ndla.no/article/29468>. Flytsonen: Mihaly Csikszentmihalyi

Forstå

Erfaring & Kompetanse



Ragna Torkelsgard, Hallinghelse 2025. Foto: Pixabay og Hallinghelse



Livsstil..



Hvordan kan det påvirke stressbelastningen i ditt liv?

Søvn og Hvile

Fysisk aktivitet

Kosthold

Sentralstimulerende stoff

Naturen og dagslys

Sosiale relasjoner

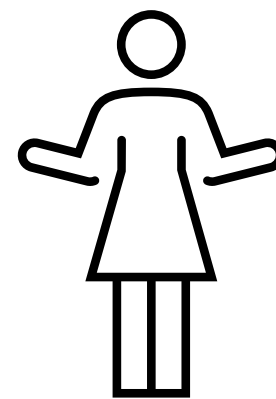
Glede og engasjement – meningsfull aktivitet

Oppmerksomt nærvær





Fra autopilot til oppmerksomt *her og nå*







Kurs i Hallingdal

Oversikt over kurs, seminar og grupper:

Friskliv, læring og mestring for DEG

Faglige kurs helse - og oppvekst



www.kursihallingdal.no



Hallinghelse
HALLINGDAL