



Læring og mestring

Korleis meistre livet?

Ragna Torkelsgard, Hallinghelse 2024



Hallinghelse
HALLINGDAL

Kven er eg? Meistring i eget liv

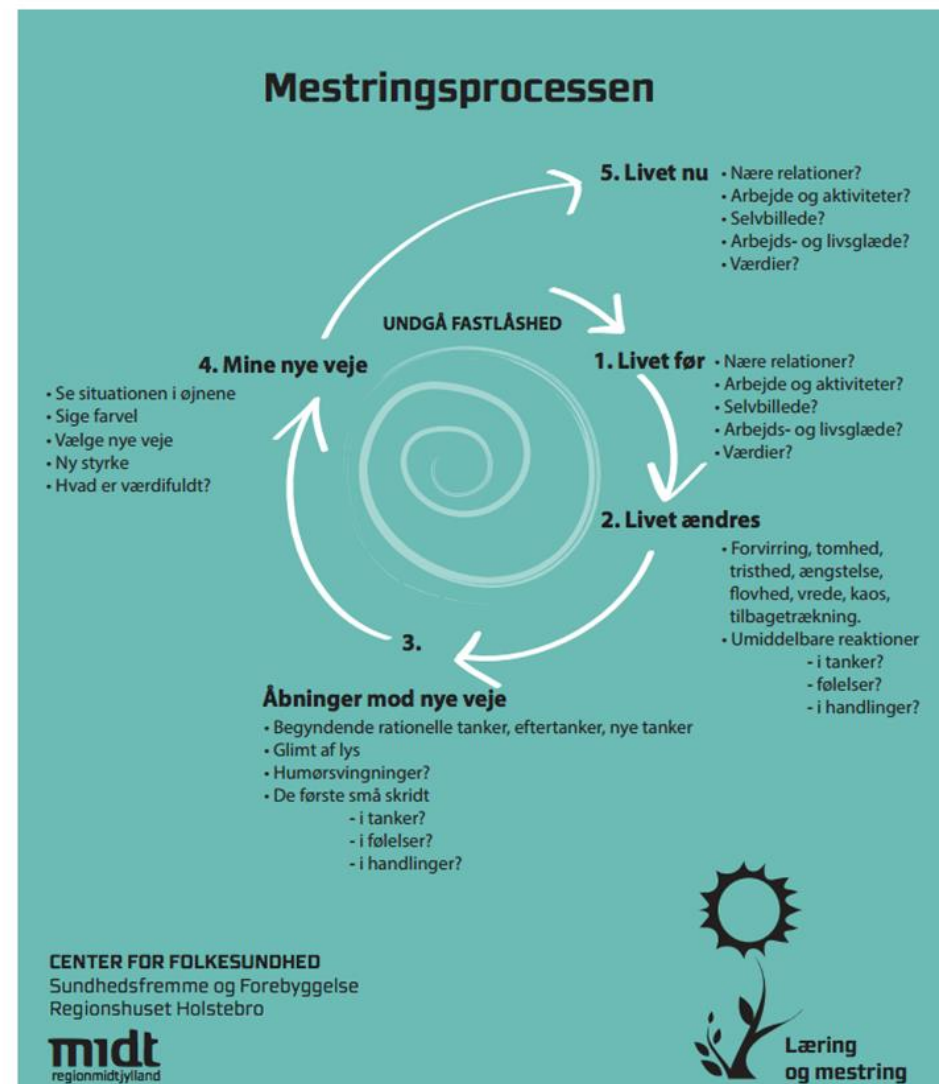


Ragna Torkelsgard, Hallinghelse 2024



Livet skjer..

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

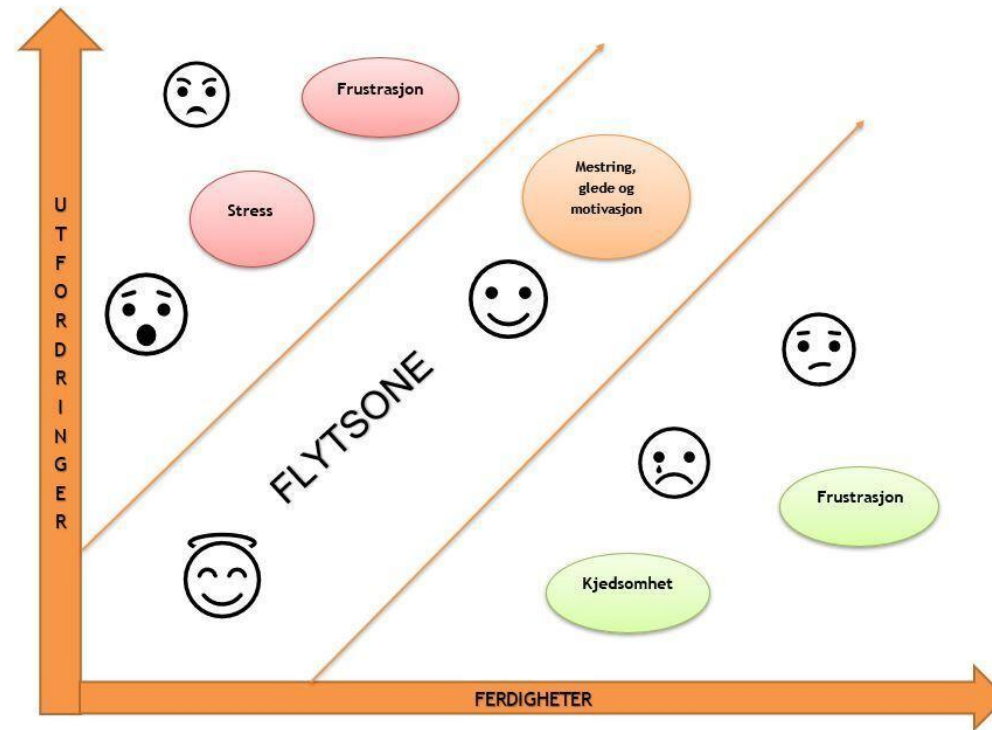


Hva er viktig i livet? NK LMH



Stress is the nonspecific response in the body to any demand

Hans Selye (1936)

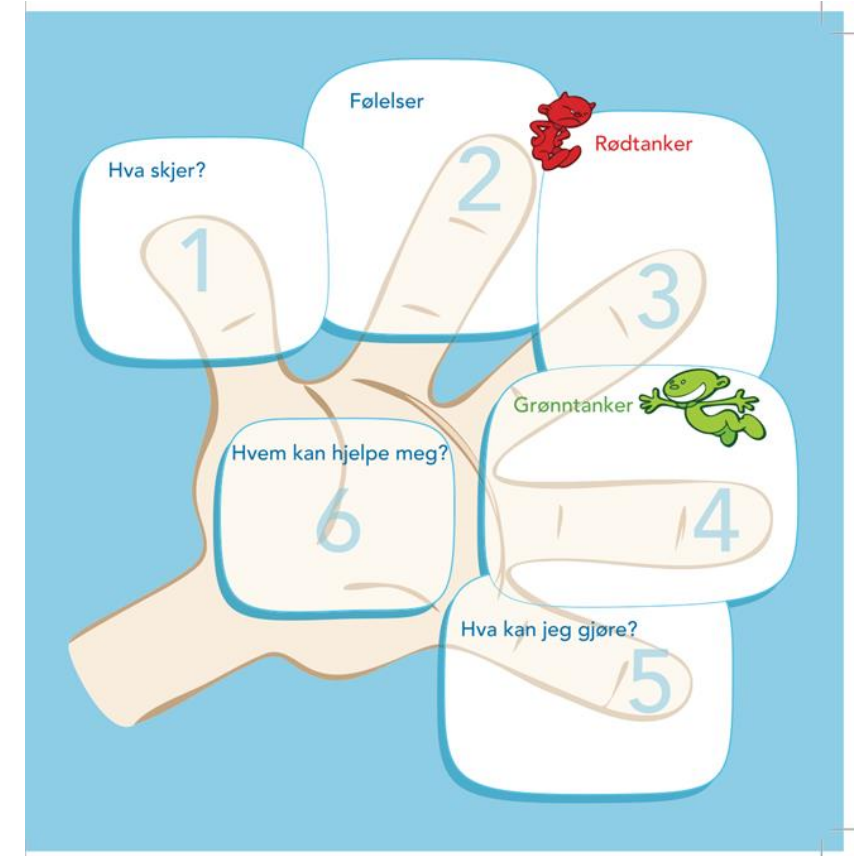


Flytsona (Mihaly Csikszentmihalyi)

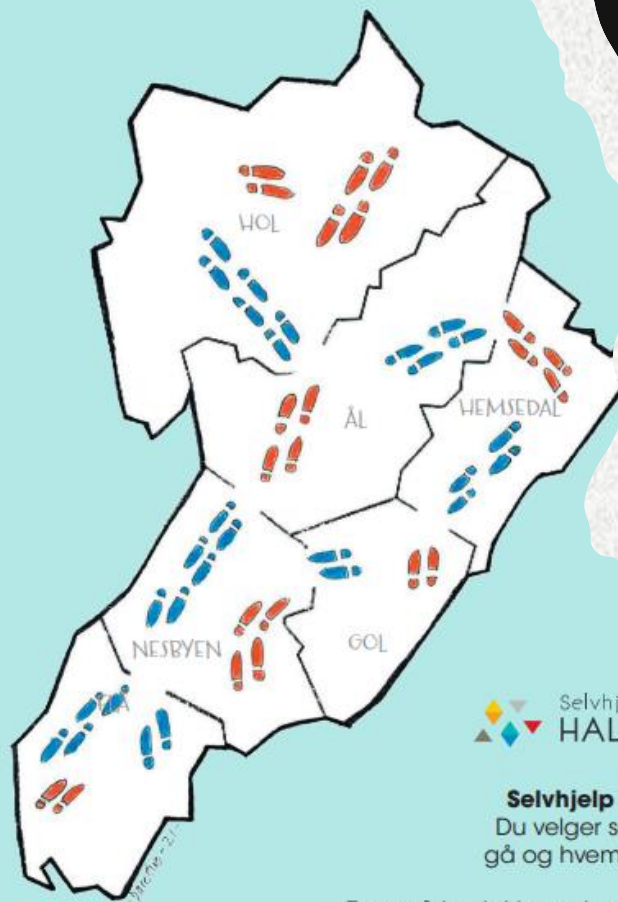
(Kjelde illustrasjon: Riborg Anna Ringereide på nettside: <https://ndla.no/> (20.02.2024).)

Meistring av livet....her og no

- **Forstå:** Kunnskap
- **Akseptere:** Situasjonen slik den er; det som er sant. Kva kan eg gjera noko med, kva kan eg ikkje gjera noko med.
- **Tåle:** Når eg veit ubehaget ikkje er farleg (kunnskap)
- **Regulere:**
 - Vera her og no; frå autopilot til oppmerksamt nærvær.
 - Fysiologisk balanse; søvn, kosthald, fysisk aktivitet o.l
 - Positiv eller negative oppmerksomhet? Kvar har eg fokus?
 - Setje grenser (verdiar)
 - Gode sosiale relasjonar
 - Glede og engasjement
- **Endre:** Valg og ansvar



Illustrasjon: **Psykologiske førstehjelp; Hjelpehanda.** (Raknes S og Haugland BSM (2013).
Psykologisk førstehjelp – veiledning for bruk i førstelinjen.)
• Legge til kroppslig reaksjon på peikefinger?



Selvhjelp ute
Du velger selv h
gå og hvem du k

Ta også kontakt om du øns
i selvhjelpsarbeidet i l

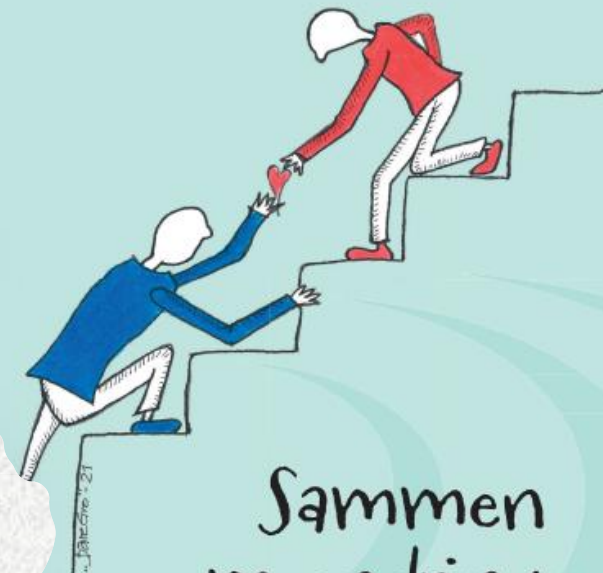
 Følg oss på facebook/Selvhjelp i Hallingdal

Skann QR-kode:
Se oversikt på
Kurs i Hallingdal



Skann QR-kode:
Meld din interess
for selvhjelpsgrup
i Hallingdal

Selvhjelp i Hallingdal



Skann QR-kode:
Se oversikt på
Kurs i Hallingdal



Skann QR-kode:
Meld din interesse
for selvhjelpsgrupper
i Hallingdal

Ragna Torkelsgard, Hallinghelse 2024

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

Korleis meistre livet?



Hallinghelse
HALLINGDAL