



Fagforbundet Sogn og Fjordane ved yrkesseksjonane ynskjer velkommen til ein ettermiddag utan om det vanlege!!!

SIKKERHETSREGEL NR.1

v/Randi T Nordvik og Anne Grete Lund, begge frå Fagakademiet

Jobbar du med menneske er du sjølv eit vesentleg verktøy i møte med andre. I ein travel og hektisk kvardag kan du lett miste fokus og nærleik i øyeblikket. Utan å ha fokus og vere til stades i augneblinken, vil du ikkje fungere optimalt. TEFT-metoden hjelper deg til å være eit best mogleg verktøy, og skape rom for eit trygt og tillitsfullt møte med den andre.

Kurset sitt formål

Lære ein modell for kommunikasjon som kan hjelpe deg til å

- Sette grenser på ein tydeleg og god måte
- Gje slepp på dårleg samvit
- Sette den andre i fokus, utan å miste deg sjølv
- Sjå og ivareta dine egne styrker og ressursar

Kurset har ein fin kombinasjon av førelesing og praktiske oppgåver der deltakarane blir involvert på ein god og ivaretakande måte.

Det vert gjeve ei innføring i ein enkel modell og metode, som kan praktiserast med ein gong etter kurset.

TEFT-metoden gir eit felles rammeverk og er eit verktøy som kan brukast av alle. TEFT står for Trygghet – Emosjonell intelligens – Følelsar – Tillit.

Du er velkommen til eit ettermiddagskurs som gir deg solid fagleg påfyll, samt ny inspirasjon og motivasjon i ein hektisk og krevjande arbeidskvardag.

Alle stadar startar vi med enkel servering frå kl. 16.30, og kursstart kl. 17.00 og avsluttar kl. 20.00.

Nordfjordeid, Nordfjord hotell **21.Mai 2019.** [Påmelding Eid 21.mai](#)
Førde, Scandic Sunnfjord hotell **22.mai 2019.** [Påmelding Førde 22.mai](#)
Sogndal, Quality Sogndal hotell **23.mai 2019.** [Påmelding Sogndal 23.mai](#)

Påmeldingsfrist: 23.april 2019

Kurset er gratis for Fagforbundets medlemmer.

Ikkje medlemmer kr 1000,-

PRESENTASJON AV KURSHOLDARANE

Randi er utdanna innan marknadsføring, sal og leiging. Med ynskje om å bidra til førebygging av negativt stress og utbrentheit starta ho for 20 år sidan med vidareutdanning innan relasjonsleiing, livsveileiing, motivasjon, stressmeistring, kommunikasjon, samlivsterapi PREP og BUFFER, samt konflikt- og krisehandtering.

Anne Grete er utdanna fysioterapeut og TFT-terapeut. Ho har lang erfaring i arbeid med læringsmiljø, behandling og tiltak knytt til barn, ungdom og vaksne med spesielle tilretteleggingsbehov. Kjernen i kompetansen er filosofien Aktiv Læring. Anne Grete er ein hyppig nytta fagperson til veileiing, foredrag og kurs. Hun brenn for å bistå andre med enkle, konkrete, praktiske og gjennomførbare løysningar i kvardagen

Program:

17.00 - 17.55 Velkommen
Presentasjon av kursleiarar og deltakarar. Introduksjon av TEFT-modellen og metoden

17.55 - 18.00 PAUSE

18.00 - 18.55 Kva handlar det om – Korleis være ein god støttespelar
Korleis få meir overskot og glede i ein krevjande og hektisk kvardag

18.55 - 19.00 PAUSE

19.00 - 20.00 Korleis bli tydlegare og tryggare på å sette egne grenser
Mennesket si største frykt: Avvisning
Gjennomgang av TEFT- modellen/metoden
Evaluering

20.00 Takk for i kveld!

Deltagerne får TEFT-modellen utlevert ved kursslutt.