

Undervisningsoppdrag og referanser fra 2009

Barnehagegården A/S. Foreldredrevet barnehage i Aurskog. 29.april 2021

Oppmerksomt nærvær i barnehagen. Nøkler til barnas livsmestring og de voksnes relasjonskompetanse. Ansvarlig Elin Morastseter

Fagdag for kompetansenettverket i Indre Namdal og Snåsa, 29.november 2019.

Folkehelse og livsmestring i et relasjonelt perspektiv – på tvers av fagene
Ansvarlig Camilla Formo, koordinator for kompetansenettverket.

Sørlandsk lærerstevne 18.oktober 2019

Livsmestring og folkehelse i skolen - i et relasjonelt perspektiv

Fagdag for grunnskulen i Sogn 14.august 2019

Fagformyning i lys av Overordna del og dei tverrfaglege tema

Med spesiell vekt på Folkehelse og livsmestring. Et relasjonelt perspektiv

Referanse Inger Marie Evjestad, ressursperson Inkluderande barnehage – og skulemiljø Sogn

Bærum kommune, Eiksmarka skole 14.mai 2019

Livsmestring i et relasjonelt perspektiv. Referanse avdelingsledere Grete Berset

Utdanningsforbundet 9.april 2019

Livsmestring i skolen - i et relasjonelt perspektiv. Referanse seniorkonsulent Per Arneberg.

JobbAktiv sine konferanser på Gardermoen våren 2019:

Skolemiljøkonferansen 9.mai og Psykisk helse i skolen 7.mai

Livsmestring i skolen. Hvordan hjelper vi barn å mestre hverdagen og livet?

Barnehagekonferansen 6.mai: Livsmestring og helsefremmende arbeid i barnehagen.

NTNU Trondheim.

Master i Rådgivning for barn og unge. Emne: Tverrfaglig samarbeid i en flerkulturelle skole.

Oppmerksomt nærvær i samarbeids relasjoner. Referanse Carla Ramirez.

Kjelsås skole, foreldremøter i mars 2019. Referanse rektor Mette Rasmussen.

Robuste og trygge barn. Noen nøkler til foreldres verktøykasse.

Maja Thunes terapeutiske yogalærerutdanning, 12.april 2019

Angst og andre vonde følelser - hvordan håndtere det?

Fagsamling for kommunejordmødre, 5.februar 2019.

Selvomsorg i livets overganger og mellomrom. Referanse Laila Tveiten, kommunejordmor i Modum .

Skedsmo kommune, planleggingsdag Brånås skole, 2.januar 2019.

Livsmestring i skolen - i et relasjonelt perspektiv. Referanse rektor Cecilie Brenli.

Sandefjord kommune, fagdagen Livsmestring for ungdom, 10.desember 2018.

Livsmestring for ungdom. Ungdom som pårørende. Referanse Karin Rød, pårørende koordinator.

Mindfulness Norge. Mindfulnesskonferansen i Trondheim 26.-27.oktober 2018.

Livsmestring i skolen - i et relasjonelt perspektiv. Referanse Tor Magne Handeland, leder av foreningen.

SMART festivalen 2019, Re kommune 25.oktober 2018.

Livsmestring i barnehage og skole. En praktisk tilnærming med eksempler på øvelser.

Oslo kommune, planleggingsdag Nordre Aker skole, 16.august 2018.

Livsmestring i skolen - i et relasjonelt perspektiv. Ref. Bente Moen Eiksund, undervisningsinspektør

Fagforbundet Barn og oppvekst, Oslo. 29.mai 2018

Oppmerksomt nærvær, relasjoner og livsmestring. Om voksnes nærvær i arbeidet med barn og unge.

Seminar for livsstyrketrenere, Oslo 2.februar 2018.

Oppmerksomt nærvær og relasjonskompetanse. Samarbeid med Michael de Vibe.

Referanse Heidi Zangi.

Barnehagenettverket på Gjøvik, 22.januar 2018

Barn i balanse - og de voksnes evne til nærvær og empati.

Referanse Trine Lybekk, Fredvika barnehage

Høgskolen i Sørøst Norge, Drammen. Seksjon for barnehagelærerutdanning.

Barn i balanse - nærvær og empati i barnehagen.

Gjestelærer fra høsten 2015: Kontaktperson: Hanne Lund Kristensen.

Nittedal kommune, Hakadal ungdomsskole. 14.12.15..

Mindfulness - en nøkkel til livsmestring og psykisk helse.

Kontaktperson: Annica Lindén Øygard.

Nordland Fylkeskommune. Workshop livsmestring for rådgivere m.fl. i videregående skole.

Mindfulness - en nøkkel til livsmestring og psykisk helse. 09.10.15.

Kurs i samarbeid med Anne Grethe Brandtzæg. Kontaktperson: Merethe Schjem.

Norsk Fosterhjemforening. 22.11.15

Mindfulness - en nøkkel i samarbeidet mellom foreldre og fosterforeldre.

Kontaktperson: Åse L. Larsen.

Oslo kommune og RBUP, seminar: Mentalisering og refleksjon i arbeid med ungdom. 06.11.15.

Mindfulness - en nøkkel i balansen mellom selvomsorg og omsorg for andre.

Kontaktperson: Kristin Olaisen.

Mindfulnesskonferansen 2015: Mindfulness og samfunnsengasjement. 13.11.15.

Call to Care in Norway. Workshop i samarbeid med Anne Grethe Brandtzæg og Brooke Lavelle-Heineberg.

Vollen Kystkulturbarnehage. 14.08.15

Mindfulness i Barnehagen. Om nøkler til barns balanse i en travel hverdag.

Kontaktperson: Wenche Ødegård

Ullevål Sykehus. Regional seksjon spiseforstyrrelser (RASP). 11.05.15.

Oppmerksomt nærvær / Mindfulness. Om kunsten å balansere selvomsorg med omsorg for andre.

Kontaktperson: Janne Halvorsen Romsaas

Foreldreutvalget for barnehager i Tønsberg. 29.04.15. Kontaktperson: Siri Eggesvik.

Oppmerksomt nærvær / mindfulness i foreldrerollen. Nøkler til barns balanse i en travel hverdag.

Forum for kreftsykepleie i Østfold. 11.03.15. Oppmerksomt nærvær/ Mindfulness- nøkler til balanse og stressmestring i en travel hverdag. Kontaktperson: Trine Bjerkeli Nilsen.

Diakonhjemmet Høgskole, Institutt for sosialt arbeid og familierapi. 11.03.15.

Oppmerksomt nærvær/ Mindfulness- nøkler til balanse og stressmestring i en travel hverdag.

Kontaktperson Grete Sælid.

Østlandsk lærerstevne med ulike kurs gjennom mange år. I 2014 og 2015 med fokus på *Mindfulness i barnehagen.* I samarbeid med Lia barnehage på Kongsvinger.

Norsk Sykepleierforbund Kongsberg. *Mindfulness- nøkler til balanse og stressmestring i en travel hverdag.* 17.12.14. Kontaktperson Heidi Smestad Hvaal. .

Nesbru Fysio- og Manuellterapi AS. *Oppmerksomt nærvær/mindfulness - nøkler til mestring av kronisk smerte.* 19.11.14. Kontaktperson Karine E. Nes.

Hysnes Helsefort, St.Olavs Hospital: *Fagdag med oppmerksomt nærvær.* 15.09.14.
Kontaktperson Wenche Mårvik.

Dysleksikonferansen i Sandefjord .2014: *Mindfulness i læringsrommet - nøkler til gruppeledelse og relasjonskompetanse.* Kontaktperson Kate Rivø. Nordre Vestfold DPS

Verdensdagen for psykisk helse 2014. Mental helse, Dialogkonferanse i Oslo

Bærum BUP og BUP Vest Oslo, undervisning 2014:
Mindfulness/Oppmerksomt nærvær i møte med barn og unge..

Høgskolen i Oslo og Akershus: "Anerkjennende og oppmerksom kommunikasjon". Gjestelærer i siden 2012. Kontaktperson Jannicke Heyerdahl-Larsen.

Kursrekke i "Oppmerksomt nærvær" for helsesøstre i Telemark over 4 ganger, mars 2013 til desember 2013. Kontaktperson er enhetsleder Åshild Bergstøl i Notodden kommune. Fylkesmannen i Telemark har finansiert kursrekke.

Nordisk naturmedisinsk fagkongress 2013. *Oppmerksomt nærvær i behandlerrollen.* Sundvollen 27.oktober 2013. Kontaktperson Christin Foss.

Oppmerksomt nærvær i arbeidet med rusmisbrukere på Romerike. Dagskurs 23.mai 2013.
Kontaktperson Tone Skjellet.

Fagkonsulenter i tverrfaglig ressursteam, Bydel Nordre Aker, Oslo. Kurs 7.mai 2013.

Kompetansehjulet Follo. *Nærværets betydning i samspill med andre.* Kurs 19.mars 2013. Referanse Turid Helen Bugten

Raskere tilbake, Betania Malvik. *Oppmerksomt nærvær i rehabilitering.* Fire frittstående kurs over to dager, fra juni 2011 til september 2012. Kontaktperson Nora With.

Lærings- og mestringssenteret Trondheim. *Oppmerksomt nærvær - stressmestring og tilgang til indre ressurser.* Kursdag 19.november 2012. Kontaktperson Inger Marie Opøien.

Prosjektleder for NFON konferansen 2012: "Mindfulness for barn og unge", Fornebu 16.-17.november 2012

Brystkreftforeningen. *Mindfulness, stress og brystkreft.* Foredrag 4.november 2012.

Forum for kreftsykepleie. NSF. *Oppmerksomt nærvær - en nøkkel i personlig og faglig utvikling.* Oslo 3.september 2012.

Motivasjonsseminar på Solstrand for Sund kommune, 4.oktober 2012.
Mindfulness i møte med barn og unge, Kontaktperson Sølvi Bjørøy.

Barnehageledere. Oppmerksomt nærvær - personlig kvalitet og arbeidsglede i lederrollen. Oslo 26.april 2012

Høgskolen på Gjøvik. Videreutdanning i palliativ omsorg, *Oppmerksomt nærvær - livskunst og balanse i en travel hverdag.* Kontaktperson Astrid Rønsen. To dager våren 2012.

Norsk sykepleierforbund, avdeling Oslo og Akershus. Bidrag til konferansen "Fra stress UTEN kontroll, til stress MED kontroll" 12.april 2011. Tilbakemelding: "Vi mottok flere tilbakemeldinger som

ga uttrykk for at det var veldig meningsfylt det du ga dem og at de opplevde å få noen teknikker de kunne bruke senere – altså veldig bra og positivt!"

Tverrfaglig team i skolehelsetjenesten ved 3 videregående skoler i Oslo, 28.januar

2011. Undervisning i oppmerksomt nærvær. Tilbakemelding: "Din presentasjon var både lettfattelig og spennende, jeg tror flere ble inspirert til å jobbe videre med det".

NSF Forum for kreftsykepleie, Hedmark og Oppland. Inspirasjonsdagen "Et pusterom" 26.januar 2011. Kontaktperson Grethe Hvithammer, Tilbakemelding fra oppdragsgiverne: "Takk igjen for interessant, flott og engasjerende foredrag! Vi fikk mange positive tilbakemeldinger på foredraget ditt, så dette var noe som traff de fleste!" Eks på tilbakemeldinger fra deltakerne: "Behagelig foreleser, fanget min oppmerksomhet. Hun klarte å påkalle nærværet. Virkelig påfyll. Konkret og god framstilling på en forståelig måte. Kunnskapsrik, god evne til å formidle.

Kompetanseavdelingen, Akershus universitetssykehus. Dagskurs i stressmestring og oppmerksomt nærvær for hele avdelingen 21.september 2010.

Kreftforeningen Midt-Norge. En rekke kurs i oppmerksomt nærvær og qigong for brukere av kreftforeningen i Trondheim. Anne Lise Nessæther, leder, har vært kontaktperson.

Notodden kommune. To dagers kurs i nærvær og qigong for ansatte ved helsestasjonen, PPT, barnevern og voksenopplæring, september 2009. Kontaktperson Åshild Bergstøl, virksomhetsleder for helsestasjonen.