

Program kurslederkurs

Slik kan et program for Bra mat kurslederkurs se ut.

Dag 1:

Registrering med kaffe/te og frukt.

Velkommen og handlingsplanen "Oppskrift for et sunnere kosthold".

Kostanbefalingene.

Lunsj.

Gjennomgang av kurskonseptet med praktiske øvelser.

Dag 2:

Kaffe/te.

Erfaringer fra kurs andre steder. Hvordan få folk på kurs? Fra organisering og rekruttering til gjennomføring (ved en erfaren kursleder).

Endringsfokusert rådgivning. Gjennomgang av gruppedynamikk, endringsforståelse og motivasjonsarbeid. Praktiske rammer og utfordringer. Løsnings- og mestringsorientering. Glipp og tilbakefall. Hvordan ivareta gode endringer.

Lunsj.

Endringsfokusert rådgivning fortsetter.