

Motivasjonsgruppelederkurs

24. - 25. april



Fredag 24. april

16:30 - 17:00	Registrering
17:00 - 18:00	Velkommen og introduksjon til kurset
18:00 - 18:15	Pause
18:15 - 19:30	Rollen som gruppeleder
20:00	Middag

Lørdag 25. april

09:00 - 10:30	Kosthold og motivasjon
10:30 - 11:00	Pause
11:00 - 12:15	Fysisk aktivitet og motivasjon
12:15 - 12:30	Pause
12:30 - 13:00	Markedsføring av motivasjonsgruppa
13:00 - 14:00	Lunsj
14:00 - 15:00	Den gode samtalen ved Torunn Meyer
15:00 - 15:15	Pause
15:15 - 16:00	Motivasjon