



NTL-kurs i Alta 28. november

I vår tid opplever stadig flere mennesker det å være stresset og frustrert. Dette på grunn av alt det de kan og vil, eller kanskje også tror de kan. Men, som de ikke alltid makter. Samtidig er det godt mulig å navigere slik at vi finner en bedre flyt i hverdagen.

Forfatter og journalist Nina Hanssen ga i 2012 ut en bok om flyt - eller flow som dette også kalles. I Alta skal hun denne onsdagen hjelpe oss å finne flyten.



Onsdag 28. nov:

09:00 - 10:30: Hva er flow og hvorfor er dette nyttig viten?

Eksempler på flow på i arbeidslivet og på fritiden. Hvordan man bruker flow bevisst for å navigere. (Bl.a. med eksempler fra fotballtrener Nils Arne Eggen, forfatter Hans Olav Lahlum og multikunstner Pia Myrvold.)

10:30 - 12:00: Dialogcafé (Gruppearbeid) i tre deler

- Hvordan ser arbeidshverdagen ut i Nav i dag? Hva hindrer flow?

- Hvordan kan vi bruke flow aktivt for å få opp arbeidslyst og gløden? (både individuelt og i grupper)

- Hvordan kan vi iverksette dette og kommunisere ut til medlemmer, kollegaer og sjefene? HB-ark og skriveoppgave.

12:00 - 13:00: Lunsj

13:00 - 14:00: Presentasjon av gruppearbeidet i plenum.

14:00 - 14:30: Oppsummering

14:30 - 15:00: Flyt for NTL: Saker som NTL bør prioritere?

Det vil også være mulig å få kjøpt en signert utgave av boka «Flow i hverdagen - navigasjon mellom stress, kaos og kjedsomhet»