

Tannlegeforeningens utenlandskurs 2015 arrangeres i Liguria, Italia

## Mental styrketrening – deg på ditt beste

Liguria er en av Italias minste regioner. Som en smal hesteskoformet stripe utgjør området den Italienske Riviera. Nærmest havet er klimaet mildt, og her vokser det palmer langs strandpromenadene.

Fjellandskapet er ikke lettdyrket, men Ligurianerne er kjente for sin stahet og iver og har bygget terrasser langs hele kysten, slik at vinstokker og oliventrær vokser i en uimotståelig blanding.

Vi skal bo og holde kurs i et gammelt slott, Hotel dei Castelli. Hotellet ligger med en fengslende utsikt, øverst oppe på den lille åsen som utgjør den sørlige delen av Sestri Levante.

Sestri Levante er en trivelig liten by, mindre turistifisert enn de mer kjente Rapallo og Santa Marghereta Ligure. Vi skal gjøre utflukter til den kjente nasjonalparken Cinque Terre med sine fem byer som klatrer på fjellveggene. Og vi skal til jetsett byen Portofino. Flere av utfluktene vil foregå til fots, da det er en fantastisk måte – som også er den eneste måten – å oppleve Liguria på.

### Kursbeskrivelse

Her skal du få opplæring i mentale teknikker for å finne frem til en bedre utgave av deg selv og deretter øke livskvaliteten. Bli med og lær mer om blant annet:

#### *Psykologi og personlighet*

Hva gjør oss til den vi er? Hvordan snakker du utfordringer og stress?

#### *Selvinnsikt*

Hvordan er vi like og ulike, hvordan blir du oppfattet? Hva opplever andre er unikt positivt for deg? Når opplever andre at du er på ditt beste?

#### *Stressmestring*

Hvordan håndtere utfordrende situasjoner og personer? Stressmestring, motivasjon og livsglede.



Sestri Levante, Liguria, Italia

### *Mental styrketrening*

Selvledelse og motivasjon. Hvordan kan du bruke din mentale styrke mer bevisst? Hvordan kan du trene på å bli mentalt sterkere? Kan vi lære noe av toppidrettens metoder innen mental trening?

#### *Temaer som vil bli omhandlet på kurset:*

- \* Basispsykologi og refleksjoner rundt samfunnet anno 2015
- \* Hva er personlighet og i hvor stor grad kan den utvikles?
- \* Hva er stress og hva stresser oss?
- \* Er du en positiv eller negativ person?
- \* Jungs typeteori – alle får individuell rapport
- \* Når opplever andre at du er på ditt beste?
- \* Hvordan bruke dine styrker i enda større grad og på nye områder
- \* Hva er utfordringene/stressorene i ditt liv/din arbeidssituasjon?
- \* Hva kjennetegner utfordrende personer?

- \* Konflikt håndtering – hvordan ta i mot kritikk?
- \* Hva er selvtillit?
- \* Hvordan bruke dine styrker, hva motiverer deg, hva er livskvalitet for deg?
- \* Hvordan være den utgaven av deg selv du ønsker å være?
- \* Eksempel på hvordan ulike tanker gir ulike resultater fra idretten
- \* Hvilke situasjoner ønsker du å håndtere annerledes?
- \* Mental styrketrening i hverdagen – metoder for bruk til daglig mental styrketrening

### **Kursgiver**

Trond Hegglund, Cand.psychol og organisasjonspsykolog, partner i Assesit A/S.

Trond representerte Norge i VM for langdistansetriathlon 1999 og 2000, og han har vært instruktør i treningsbransjen i 16 år.



Sestri Levante



Corniglia

### Kurs- og sosialt program

#### Torsdag 21. mai

Det går flere flygter til Pisa, og vår guide vil samle gruppen på flyplassen og reise med dere til Hotel dei Castelli. Flyinformasjon legges ut på våre nettsider [www.tannlegeforeningen.no](http://www.tannlegeforeningen.no), under Kurs og utdanning.

Gruppen sjekker inn på hotellet og møtes etterpå for kursintroduksjon og velkomstdrink før det er tid for å spise middag på hotellets vakre terrasse.

#### Fredag 22. mai

Kurs, med kaffepause og lunsj på hotellet.

Under dagens gruppearbeid og diskusjoner er vi så heldige å ha tilgang til hotellets egen park og olivenlund. Om ettermiddagen samles vi for å gå til sentrum av Sestri Levante for en aperitif og en god middag på den trivelige restauranten Rezzano.

#### Lørdag 23. mai

Kurs på formiddagen.

Etter hvert går vi via Sestri Levante mot togstasjonen for å ta toget til Corniglia, som er den eneste av de

«Fem Byene» som ikke ligger nede ved vannet.

Her skal vi spise lunsj på den pittoreske restauranten Cantina da Mananan.

Etter lunsj er det tid for på nært hold å oppleve

Cinque Terres storslagne natur. Dette gjør vi ved å gå

til Vernazza som er en tur på ca. to timer.

Turen betegnes som moderat men man må ha en ganske god kondisjon for å synes dette er en nytelse. Hver liten anstrengelse blir dog rikt belønnet av den storslåtte naturopplevelsen vi får en del av. Etter å ha kommet fram til Vernazza, kan man enten ta toget tilbake til Sestri Levante, eller fortsette i ytterligere to timer til, fram mot Monterosso og siden ta toget «hjem». De som ikke ønsker å gå turen i det hele tatt, kan i stedet ta toget mellom byene. Vi samles igjen på hotellet for middag.

#### Søndag 24. mai

Kurs på morgenen, som avsluttes med kaffepause.

Vi blir hentet med en spesial-chartret båt som kjører oss fra Sestri Levante til det gamle unike klosteret San Fruttuoso. Herfra skal vi gå en times tid til jetsett-byen Portofino. Nede ved vannet i denne chice lille byen ligger en trivelig restaurant, Lo Strainer, hvor vi spiser lunsj. Her blir det også tid til egentid før vi reiser tilbake til Sestri Levante i vår egen båt. Et par timers kurs på hotellet igjen, før avslutningsmiddagen serveres på restauranten El Pescador.

#### Mandag 25. mai

Hjemreisedag. Vi spiser frokost i fred og ro før bussavgang til Pisa, slik at de som ikke har fått sjansen til å se dette skjeve tårnet på torsdag får gjøre det nå. De som kom tidlig på torsdag reiser direkte til flyplassen for å starte på hjemreisen.

### Guide og reisearrangør

Li Axare

Hver enkelt kursdeltaker må bestille flybilletter selv. Flyreisen er ikke inkludert i prisen.

Vi tar forbehold om endringer i kursplan og reisetider.

---

#### Tid

Avreise torsdag 21. mai 2015

Hjemreise mandag 25. mai 2015

#### Fly – OBS!

Hver enkelt kursdeltaker må bestille flybilletter selv. Flyreisen er ikke inkludert i prisen.

Vi anbefaler [www.travellink.no](http://www.travellink.no) for bestilling av flybilletter.

#### Kursavgift

Kr 11 000

#### Ledsageravgift

Kr 4 000

#### Oppholdsutgifter

Kr dobbeltrom 8 500/ enkeltrom 10 000 pr person

#### Påmelding

Påmelding gjøres via [www.tannlegeforeningen.no](http://www.tannlegeforeningen.no)

#### Påmeldingsfrist

31. januar 2015

#### Nærmere opplysninger

Ann Kristin Engh Solem:

[ann.kristin.solem@tannlegeforeningen.no](mailto:ann.kristin.solem@tannlegeforeningen.no)