



BRA Mat for bedre helse,- kurslederkurs

Statens hus Trondheim

23 og 24 april

Dag1: Motiverende intervju (9.15-15.00)

08:30-09.00	Registrering/kaffe/te
09.00-9.15	Velkommen og praktiske opplysninger v/Helsedirektoratet
09.15–10.15	Motiverende intervju ved psykolog Magne Vik
Pause (15 min)	
10.30–11.30	Motiverende intervju forts.
11.30- 12.15	Lunsj
12.15–13.30	Motiverende intervju forts.
Pause 15 min	
13.45-15.00	Motiverende intervju forts.

Dag 2: Kostholdsdel – «Bra mat»-kursmateriellet (9.30-15.15)

09.30-10.00	Registrering /kaffe/te
10.05-10.10	Velkommen og praktiske opplysninger
10.10-10.45	De nasjonale kostholds anbefalingene, Utvikling i norsk kosthold, Handlingsplan for bedre kosthold 2017-2021 v/Henriette Øien, Helsedirektoratet
Pause (15 min)	
11.00-12.15	Gjennomgang av kursmateriellet (kurslederhefte, faktaark og power-point presentasjoner) v/ veileder for fysisk aktivitet, kosthold og psykisk helse Christel Dahl fra Sandnes kommune Introduksjon til gruppeoppgaver
12.15-12.45	Lunsj i kantina



12.45–13.15	Gruppeoppgaver i mingleområdet utenfor auditoriet
13.15–14.00	Resultat av gruppeoppgaver i plenum, gjennomgang av kursmateriellet forts.
Pause (15 min)	
14.15-15.15	Gjennomgang av kursmateriellet forts. Erfaringer/tips til gjennomføring av «Bra mat»-kurs ved Christel Dahl

Undervisningsformen vil bli en blanding av forelesning, refleksjon og erfaringsutveksling.

Kurset følger Helsedirektoratets krav til sertifisering som Bra Mat instruktører

Alle må delta begge dager for å bli sertifisert (selv om flere har MI kompetanse fra før)

Max 60 deltagere

Fagdage er gratis men det er bindende påmelding.

Reise og opphold dekkes av hver enkelt deltager

Ved manglende oppmøte vil det bli fakturert kr 500,-

Kontakt person

Toril Bjørken Skjørholm; fmtlts@fylkesmannen.no 90637592

Påmeldings frist,- snarlig,- senest 17 april