

Program for dagene vil se slik ut:

**Onsdag**

12.00	Lunch
13.00	Introduksjon og velkommen
13.30	Min livshistorie - "Hvor kommer jeg fra".
14.30	Kaffe og personlig veiledning
14.30	Personlig veiledning med en trener/personlig arbeid
17.30	Middag
18.30	Ferdigheter og talenter
19.30	Personlig veiledning med en trener/personlig arbeid

**Torsdag**

09.00	Introduksjon til dagen
09.30	DISK
10.30	Personlig veiledning med en trener/personlig arbeid
12.45	Lunch
13.40	Den kreative reisen.
14.30	Kaffe / kake
14.30	Personlig veiledning med en trener/personlig arbeid
17.30	Middag
18.30	Utvikling av min visjon
19.30	Sammenfatning og oppsummering.

**Fredag**

09.00	Introduksjon til dagen
09.30	Målsetting og langtidspanlegging
10.30	Morgen kaffe
10.45	Personlig veiledning med en trener/personlig arbeid
13.00	Lunch
14.00	Årsplan
15.00	Personlig veiledning med en trener/personlig arbeid
18.00	Middag

**Lørdag**

09.00	Introduksjon til dagen
09.30	Motivasjon
10.30	Personlig veiledning med en trener/personlig arbeid
12.45	Lunch
14.00	Mentoring
15.00	Evaluering og veien videre (kaffe og kaker).
16.00	Avslutning

*Med forbehold om mulige endringer.*

”Oppdag muligheter du har i yrkesliv og privat liv.”

**Kurs Kreativ Livsplanlegging  
Kristiansand 21-25 oktober 2009  
og Oslo 20-23 januar 2010**

- Sted/tid:** Kristiansand onsdag 21. til lørdag 25. oktober  
Oslo onsdag 04. til lørdag november  
Nærmere informasjon om sted fåes ved påmelding.
- Deltagere:** Kurs kan ta 12 - 15 personer.  
**Pris:** Kroner 4200. Dette inkluderer, treningsmaterial, tester, 7 timers personlig veiledningssamtaler
- Kost/losji:** Kost kommer i tillegg: ca. kr. 800. Deltakerne har selv ansvar for overnatting.
- Språk:** Seminaret vil bli holdt på engelsk og norsk. Arbeidsbøkene: ”Naturlige Ferdigheter” og ”Kreativ Livsplanlegging” er på norsk, men det er også mulig å få de på engelsk om ønskelig. Når du er påmeldt vil du få kursmateriellet til sendt for å kunne forberede deg til kursdagene.
- Veiledning:** I løpet av kurset vil du få 7 personlige veiledningssamtaler av ca 45 minutters varighet.
- Påmelding og mer informasjon:** xpand Norge, v/Øivind Augland, Mobil: 95042260.  
E.mail: [post@xpand.no](mailto:post@xpand.no). Påmelding kan skje direkte på websiden: [www.xpand.no](http://www.xpand.no) Endelig påmelding når seminaravgift på 4200 er innbetalt til konto: 3060.19.80467 xpand Norge, Epleveien 155 4635 Kristiansand  
Merk: ” Kreativ Livsplanlegging”.
- Påmelding innen 10 dager før kurset starter**  
Mer informasjon og arbeidsheftene vil bli sendt ut i forkant av kurset.  
Det vil være noe arbeid å gjøre før du kommer til første kursdag.
- Undervisning:** Trenere og ledere i xpand Norge. Albert Hoekstra, John Arne Nygård, Yngve Kolltveit, Kristin Temmerud, Lisbeth Nøsen, m.fl

**Du er hjertelig velkommen**