

LÍFIÐ ER NÚNA HELGI

8. - 10.nóv. 2019

Lífið er núna helgin er endurnærandi og uppbyggjandi helgi fyrir félagsmenn Krafts í samstarfi við KVAN þar sem þú færð tækifæri á að læra það hvernig þú getur tekist á við breyttar aðstæður í lífi þínu og kynnst öðrum í svipuðum sporum.

Dagskrá

Föstudagur

16:00 - Mæting í Ensku húsin og fá herbergi úthlutað

16:30 - Sassa frá Kvan opnar helgina við eldhúsbörðið

Hvað viljið þið taka með ykkur úr helginni - setjið ykkur ásetning/markmið fyrir helgina. Kynnumst og hristum hópinn saman.

17:30 - Notaleg stund í eldhúsinu og Paellu gerð með Sössu

Paella er einn af þjóðarréttum Spánverja og ætlar Sassa og kenna okkur handtökin. Njótum þess að borða saman tapas meðan á eldamennsku stendur.

19:30 - Kvöldmatur - Paella

20:30 - Spilakvöld

Laugardagur

9:00 - Morgunhugleiðsla og núvitundarganga

10:00 - Morgunmatur

11:00 - Dagskrá KVAN - Sassa

Sjálfstraust og sjálfsmynd, hvaðan kemur það og hvað hefur áhrif á þar á. Hjól lífsins, KVAN kynnir okkur fyrir hvernig við getum teiknað upp líf okkar, kafað ofaní stað og stund til þess að hjálpa okkur við að setja raunhæf markmið til þeirra verkefna sem við erum að takast á við í okkar lífi. Hvernig sköpum við okkur innihaldsríkt líf við breyttar aðstæður.

13:00 - Hádegismatur



14:00 - Sassa



Dagskrá KVAN - Styrkleikanálgun, hvernig getum við nýtt styrkleika okkar til að ná árangri og hvernig getum við tamið okkur að horfa á aðra einstaklinga út frá þeirra styrkleikum. Hvar liggja styrkleikar okkar núna, hvernig tökumst við á við breyttar aðstæður og áskoranir og hvernig set ég mér raunhæf markmið út frá aðstæðum mínum í dag. Skoðum áhrif þessar þátta á fjölskylduna.

15.30 - Brottför í Krauma

16:00 - Afslöppun og dekur í Krauma

20:00 - Kvöldmatur að hætti meistaranna

21:00 - PubQuiz og gleði

Sunnudagur

9:00 - Morgunhugleiðsla inn í daginn

10:00 - Dögurður

11:00 - Samantekt/reflection af helginni með Huldu

12:00 - "Check-out"

12:15: Lagt af stað í Geitfjársetrið Háafell að knúsa geitur

***Birt með fyrirvara um breytingar**