

# er i politikken



**KJØKKENTJENESTE:** Ordfører Jørn Nordmeland fikk mye skryt og mange lovord for dine kokkekunnskaper. Her tar han en velsmakende omelett ut av ovnen.



**HEKTISK:** Det ble til tider hektisk for ordføreren på kjøkkenet.



**VIKTIG LÆRING:** Signe Fagerdal (Sp) fikk mye verdifull læring ut av samlingen på Langvassheimen. Her i samtaler med Line Stein (Sp).

kan være med å bidra til å forme hverdagen for andre.

## Mental trening

Lisa Vivoll Straume fra Mind as var for anledningen på Langvassheimen for å undervise i positiv psykologi.

- Vi ønsker å gi kunnskap i om hvordan man håndterer utfordringer. Vi trener på mentale teknikker på hvordan vi lar ting påvirke oss selv og verden, dessuten øver vi mye på kommunikasjon, som er svært viktig i politikken, forklarer Straume.

Straume ønsket med sitt bidrag å gjøre deltagerne trygge på seg selv, samt å skape begeistring og glede.

Signe Lillian Fagerdal fra Osen Senterparti er enig i at en slik samling gjør en bedre rustet



**TØR:** Siri Evjen fra Rissa Venstre gir mye av æren for at hun tør å stille som toppkandidat til prosjektet «Utstillingsvindu for kvinner i lokalpolitikken».



**MENTALTRENING:** Lisa Vivoll Straume fra Mind as underviste deltagerne i mental trening.

for å takle medgang og motgang.

- Dette er verdifull læring og vi lærer å bruke tankekraft positivt og om hvordan man skal takle medgang og motgang. Sett at man blir nedstemt i en sak man virkelig brenner for, så

er ikke det alltid like enkelt. Det er jo ikke sikkert at det er andre enn deg selv som brenner for den saken, reflekterer Fagerdal.

Det kan også se ut som at prosjektet har hatt en virkning også i Osen kommune. For Osen Senterparti er det tre

kvinner som topper lista med Astrid Jakobsen helt på topp.

I Verdal har også prosjektet slått ut i full blomst der fire av sju valglister har kvinnelige toppkandidater.