

Föreläsning med Livscoachen och socionomen Ewa Wigenheim

# Hållbart arbetsliv!

**I dag går vi inte till jobbet, vi kommer heller aldrig hem. Vi kan arbeta jämt i våra mobiler och datorer. Helgerna är fritid, men sällan fri från arbetstid.**

**Det nya digitala arbetslivet ställer nya krav på självledarskap. Visst kan regeringen stifta lagar och företaget ge regler. Men det verkliga ansvaret för den egna hälsan ligger hos varje individ.**



Psykisk ohälsa är idag den största orsaken till sjukskrivning. Det kostar företaget pengar och ger personligt lidande. Orsakerna är många men i grund och botten är det vi själva som pressar oss till vansinne. Som inte äter, sover eller går på toaletten. Det är vi själva som säger ja, men inte nej, och fyller våra agendor till bristningsgränsen.

Det beteendet kan bara förändras genom att öka medvetenheten om att kropp, själ och sinne har begränsningar. Och erbjuda nya valmöjligheter som leder mot psykisk hälsa istället för tvärt om. Det är inte företag som får psykisk ohälsa, det är människorna. Därför behöver varje ledare och medarbetare förstå sitt eget ansvar över sitt eget liv och välja en sund, positiv livsstil i samklang med sig själv. Istället för att bli offer för yttre omständigheterna.

I denna föreläsning lär professionella livscoachen och socionomen Ewa Wigenheim ut vägen till ett hållbart yrkesliv med mindre stress, mer närvaro och bättre prestation.

## Ur innehållet i föreläsningen hållbart arbetsliv.

- Livet, yrkeslivet och den fantastiska kroppen.
- Att leva på 2000-talet med ett 40 000 tusen år gammal hjärna.
- Duktig flicka/pojke eller good enough? Det gränslösa arbetslivets nytta och fallgropar.
- Vad är stress? Vår tids största fiende eller hjälpare?
- Multitasking och andra riskfaktorer i arbetsmiljön och på fritiden.
- Den ädla återhämtningen. Skynda långsamt och prestera mer.
- Företagets krav och förväntningar. Egna krav och förväntningar.
- Mitt eget ansvar över mitt eget liv.
- Timefulness – reflektion över hur tiden fördelas. Praktisk övning.
- 5 konkreta sätt att skapa hälsosamma mönster med mindre stress och mer prestation

**Kontorsmeditation** – effektiv återhämtning för den som inte har tid. Ewa lär deltagarna vardagsmeditation och de får en ljudfil på en guidad meditation att praktisera hemma.