FÖRELÄSNING
Egenvård för hållbart arbetsliv!

Om ni söker föreläsare till något event, boka INTE mig. Jag säger bara sanningar som ingen vill höra - att varje person har eget ansvar för sitt eget liv, att det är vi själva som stressar oss in i väggen, att det inte lönar sig att göra sig själv till ett offer och att det går att gå på toa utan mobiltelefonen. För att nämna något...

Jag stryker inte medhårs, utan skakar om tankarna så det händer nåt. Hos medarbetare som chefer! Det är väl på tiden att folk får lära sig egenvård till ett hållbart arbetsliv! Ta hand om sig själva och förstå sin egen roll i sitt eget liv. Ja, det är sånt jag lär ut, men vem vill höra det?

I föreläsningen pratar jag bland annat om:

- Gunilla Persson-syndromet (primadonnan och offret), "det blir bäst om jag gör allt själv" och "jag kan inte säja nej" - mentaliteterna och vart det leder.
- Hur man stickar en offerkofta!
- Skillnaden mellan medarbetare och motarbetare!
- Varför vi med glädje kör oss in i väggen! Och hur man kan välja en annan väg!
- Varför det är lönlöst att motverka förändringar.
- Varför det är viktigt att vilja vara frisk!
- Den fruktansvärda sanningen om att det är varje människas skyldighet och möjlighet ta ansvar för sitt eget liv.

Råd

Så ger jag 10 första hjälpen tips för egenvård till ett hållbart mänskligt arbetsliv! Som leder till kraftfulla människor med god energi, som inte dränerar sig själva eller andra och tar ansvar, utan att skylla på familjen, chefen, för hög arbetsbelastning eller en taskig barndom.

Ja, det är sådant jag pratar om - så brukar jag ge övningar där man får möta den person man helst av allt inte vill möta - dvs sig själv. En uppfriskande föreläsning helt enkelt.

Ewa Wigenheim

Professionell livscoach, kursledare, författare & föreläsare. Arbetat i näringslivet i 20 år som PR-konsult för bl a Benny Andersson, grundare av ABBA museet, arbetat som lärare för buddhistiska munkar i Laos. Kursledare i meditation, arrangerar retreater och lär ut livskunskap som verkligen förändrar. Driver företaget Ewa Life Academy AB

©