



**Ewa Wigenheim**  
Professionell livscoach, föreläsare,  
författare och kursledare. I nov  
kom Ewas bok "Från ABBA till  
munkarna i Laos ut".

*"Jag hjälper människor att få en  
djupare mening med livet, bli hela  
inifrån och ut och vara sitt sanna  
jag. Livets äkta värde ligger inte i  
vad vi gör, utan i vem vi är. För när  
vi är den vi vill vara, blir vi också  
bra på det vi gör."*

#### Sagt av andra:

"Ewa har både gjort och upplevt mer  
än de flesta. Hon är en inspirationskälla  
för andra. Nyfikenhet och en positiv  
livsinställning har fört henne till arbete  
i sju länder, hon har fått en guldskiva,  
turnéerat med kända artister, varit eng-  
elsklärare för buddhistmunkar i Laos,  
arbetar för Benny Andersson & Björn  
Ulvaeus, skrivit flera böcker och drivit  
eget kommunikationsföretag i mer än  
tjugo år. Mest känd är hon nog som  
grundare av ABBA the Museum.  
Ewa är ett levande exempel på att alltid  
gå från tanke till handling".

"Ett mycket bra avsnitt med en  
engagerad föreläsare, det märktes  
att hon verkligen brann för det hon  
gjorde. Det fick mig att stanna upp  
och reflektera över det som sas,  
jag fick med mig mycket från Ewas  
presentation. På kvällen skrev jag in  
mina anteckningar på Ipaden. Jag  
läser dom kontinuerligt."

**Stefan Lindblom**  
Auktoriserad Revisor PWC

"Tack för en underbar föreläsning! Jag  
är helt tagen. Det gick rakt in i mig och  
det kommer att göra att jag nu sätter  
min livsplan. Insåg under föreläsningen  
att jag redan vet hur jag vill ha mitt liv.  
Pusselbitarna föll på plats!"

**Jonas Hjelm, Enhetschef**  
Nacka Kommun

# ewa.

## Arbetsglädje kommer inifrån!

**Att en medarbetare som mår bra gör ett bättre jobb är en självklarhet. Men hur får man människor att må bra? Det går knappast att skriva "var glad & tacksam" i en befattningsbeskrivning.**

**Hur kan man själv göra som ledare och medarbetare för att öka sin yrkesmässiga självkänsla och inre styrka? Vad innebär egentligen medarbetarskap? Och vad kan vi lära av buddhistiska munkar för att minska den arbetsrelaterade stressen?**

**På allt detta ger denna föreläsning svar.**

Arbetsglädje ligger inte i extra kronor i lönekuvertet eller i materiella ting. Den kommer inifrån varje människa och där är vi alla unika. Ewa Wigehems mission är få människor att förstå, hitta och använda sin inre drivkraft då kommer nämligen arbetsglädjen av sig själv. Hon lär också ut hur man kan minska den upplevda negativa stressen, det som idag är den stora boven till att vi inte mår bra.

Ewa är en spännande person. I tjugo år arbetade hon med kommunikation inom svenskt näringsliv. Tills hon en dag insåg att den viktigaste kommunikationen är den mellan hjärnan och hjärtat. Efter ett arbete med buddhistiska munkar i Asien fick hon perspektiv på västvärldens prestationskrav och bytte bana. Idag arbetar hon med personlig utveckling och lär ut ett unikt sätt att tänka och agera för att uppleva glädje i vardagen. Hon har en fantastisk förmåga att få människor att stanna upp och känna en positiv framtidstro.

#### Ur innehållet:

- Vad är egentligen arbetsglädje och hur stärker jag mitt medarbetarskap?
- Så hittar du din inre kraft och motivation.
- Så byter du negativitet till positivitet.
- Lär metod för mental återhämtning i vardagen för att minska stressen.
- En munks recept till glädje och lycka.
- Enkla medel för att bli mer tillfreds på jobbet, hemma och på fritiden.

#### Deltagarna kommer att få

Nya insikter om sin egen roll i sitt eget liv, hur man hämtar sin inre kraft och handfasta råd, metoder och verktyg på hur man minskar den negativa stressen i vardagen. En föreläsning med kunskap, värme, humor och stort engagemang.

#### För vem:

Detta är en föreläsning som riktar sig till individen, eftersom arbetsglädje är ett individuellt upplevt värde. Oavsett vilken position man har på företaget. Alla kommer också ha nytta av kunskapen i samtliga roller i sitt liv. Det är först när vi känner oss starka i oss själva, som vi kan vara starka för andra.