

Avslappnad glad och kreativ på jobbet

En föreläsning/utbildning med

Christina Boström

Coach i grupputveckling/kommunikation,
Dramapedagog, Andningspedagog,
NLP-Master(INLPA), föreläsare

Att vara avslappnad, glad och kreativ är det ultimata tillståndet för att må bra och lyckas med det man förutsatt sig att göra.

Det är tanken och attityden till det vi gör som styr vår färd och avgör resultatet.

Att försätta sig i ett gott tillstånd och behålla det, är personlig utveckling på hög nivå och går att permanenta när vi erövrar förmågan att vara **avslappnad, glad och kreativ.**

Avslappning

Föredraget / utbildningen börjar med avslappningsövningar som tar oss till en lugn närvaro. Jag berättar om stressens för- och nackdelar samt hur vi kan medvetandegöra oss själva om skillnaden och därigenom bryta negativa etablerade mönster.

Övningarna som följer i föredraget är tillgängliga för alla. I en utbildningssituation görs övningar individuellt anpassade för dem som vill och har behov av det.

Glad?

Kan man vara det så där "på beställning" brukar folk fråga mig. Ja, det kan vi när vi får klart för oss hur det går till.

Jag berättar om hur känsla och tanke "när" varandra och hur du kan styra över det. Inte alltid men i givna situationer som på arbetsplatsen till exempel.

De övningar vi gör då är början till att skapa mer personlig integritet och ett tillåtande förhållningssätt. För tillsammans och med focus på möjligheterna, kommer vi långt.

"Varje människa kan ur egen kraft skapa de förändringar som behövs för att ta sig till ett gott tillstånd, tro på sin egen förmåga och sina erfarenheter".

ACIM

Livs
ELIXIRET

Kreativitet

Att skapa är en av våra starkaste drivkrafter och på så sett också högst personlig. Den drivs av vår känsla att uppnå tillfredsställelse och av processen som ger upplevelsen av, när det är som bäst, total närvaro.

Att göra saker tillsammans är en utmaning för många där attityden till varandra avgör hur vi kommunicerar.

Mitt sätt att arbeta i det här läget är att ge en bakgrund till hur vår hjärna fungerar. Det har fler syften:

1. "Det är lättare att lägga pussel när man får se hela bilden först.
2. Varje person associerar mer eller mindre till olika delar av hjärnans funktioner.
3. Alla blir delaktiga i ev. problem och ansvaret att lösa dem.

Nu är det dags med geniala och roliga övningar där vi trimmar hela hjärnan och kroppen i total närvaro och många skratt.

Relationer/Kommunikation

Kommunikationen i en grupp styrs och påverkas till en början av det vi har gemensamt, arbetsuppgifterna, strukturen, ledarskapet och företagets mål och visioner. Här skapas Vi-känsla beroende av hur mycket företaget arbetar med det.

När personalgruppen blir mer eller mindre personliga med varandra är det förmågan att förstå och respektera varandras olikheter och att upprätta integritet som avgör arbetsklimatet.

När det inte fungerar optimalt uppstår t ex outtalade regler, vi och dom-känsla, syndabockstänk, sköt dig själv och strunta i andra alt. diktatorn, kontra "vem bryr sig" m m. Då är det dags med allt från enkla kommunikationsövningar till mer avancerade gruppdynamiska övningar.

Min ambition är att tillsammans med deltagarna genom olika övningar identifiera det som händer och bemöta situationerna på ett nytt sätt, med integritet och bevarad självkänsla för alla.

"Ofta förvånas jag över hur enkelt människor skapar en förändring från maktspel till samspel"

Kicki

Vid en utbildning för de anställdas gemensamma utveckling inom företaget finns tillfälle för "ansvarig person" att inleda med varför vi överhuvudtaget är tillsammans och påminna om företagets visioner och mål generellt men specifikt angående personalutveckling. Delaktighet och ett bra arbetsklimate skapar fokus och motivation till arbetet.

När en grupp människor är medvetna om den gemensamma intentionen i det dom gör och har ett fritt flöde i kommunikationen "sätter dom berg i rörelse".

JAPANSKT ORDSPRÅK

Föredraget som innehåller ett antal övningar tar 3,5 tim.
Kostnad: 12.000 kr.

Utbildningstid görs upp utifrån antal medverkande och behov.

Livs
ELIXIRET

Christina Boström

Tel: 018/ 36 82 87

kicki@livselixiret.se • www.livselixiret.se