

Föreläsning med workshop

Arbetsglädje & Motivation

Det är inte hur vi har det utan hur vi tar de. Styr ditt liv med dina inre resurser i stället för att påverkas av yttrefaktorer.

Bakgrund

I den tid vi lever nu är det viktigt att man skapar arbetsglädje och motivation, samt hittar sin balans både i privatlivet och på jobbet. Vi lever i en tid då vi kanske inte känner efter hur vi mår och vad det är som tar och ger energi. Organisationen och företagen behöver ha hållbarhet när det gäller sin personal för det är kostsamt att ha någon sjukskriven.

Syfte

Att få verktyg och inspiration i hur man kan skapa arbetsglädje och motivation, samt stärka sig mentalt för att för att må bra och kunna hantera stress. Att få insikt i hur tankar och känslor kan påverka kroppen. Hur man kan förändra en negativ känsla till en mer positiv, samt hur man skapa rätt sinnestillstånd.

Denna föreläsning passar alla i ett företag eller organisation, för alla har nytta av dessa verktyg för att skapa arbetsglädje och motivation. Föreläsningen kan anpassas till olika yrkesgrupper.

- Muskulär och Mental avslappning
- Hur du avlägsnar mentala hinder
- Hur du stärker självbilden, självförtroendet och självkänslan
- Att skapa rätt sinnestillstånd
- Attityder, problem- eller möjlighetsfokuserad
- Hur du förblir motiverad även under motgång
- Rätt målbild ger inspiration och motivation

Genomförande

Två till tre timmar föreläsning med övningar, samt en workshop. Den går också att få som lärarledd onlineföreläsning via Zoom.

Föreläsare

Marie Algotsson Skogh, dinEffekt AB, mail: marie@dineffekt.se, tfn: 0709 - 50 46 40