



## ATT VÄLJA LYCKA: OM VÄGEN IN I UTMATTNING OCH VÄGEN BORT FRÅN DEN

Efter en ledighet sitter inte känslan kvar så länge som vi hoppas och vi längtar redan till nästa semester. Varför känns det så?

Tomas Sjödin, pastor, författare och sommarpratör beskrev det på ett lite skrämmande sätt: "Vi använder semestern till återhämtning. Det är som att vi under resten av året har levt så att vi tappat bort oss, förlorat någonting och nu på några veckor måste hämta tillbaka det och dessutom måla huset, resa till Rom, riktigt rå om varandra.... Det är inte konstigt att det tätnar i bröstet" Så varför återgår vi då till att tappa bort oss själva och bara köra på. Går det att ändra på? Hur ändrar jag på det? Varför väljer vi omedvetet fel väg?

Vill ni ta chansen att få några svar på dessa frågor och stoppa borttappandet av dig själv redan nu så att nästa semester inte går åt till återhämtning?

Jag har genom min resa in i och bort från utmattning funderat mycket på dessa frågor och hittat ett flertal svar (genom misslyckanden och insikter) och vågar till att välja lycka istället. Genom min föreläsning får du min förklaring till varför så många idag hamnar i ett utmattningstillstånd, bevis på att det går att förändra och ett antal verktyg för att börja jobba med egna Lycka-projekt. Flertalet av verktygen är genom forskning bevisade att fungera (evidensbaserade) och används med lyckat resultat i kognitiv terapi och kognitiv coaching.

Ur innehållet: » Varför hamnade jag i utmattning? » Varför är det så många i Sverige som hamnar där, varför är vi så "duktiga"? » Vems ansvar är det? » Vad behöver hända för att inte hamna där igen? » Arbets- och livsglädjens påverkan på resultat och måluppfyllnad? » Projektet "Lycka".

Vill du fundera över din situation, få förståelse för varför några av oss sliter ut oss själva och tips på hur du kan välja lycka istället? Vill du få verktyg som du kan börja jobba med direkt, individuellt eller i grupp, för att höja arbets- och livsglädjen som också leder till ökat resultat och måluppfyllnad?

Vill du starta ditt eget "Lycka-projekt" ?

**Din egen lycka är värd att satsa på och det är bara du som kan välja att prioritera den!**

Kommentarer från några som lyssnat på denna föreläsning om vad de upplevde var mest användbart för just dem: "Vikten av att ta det lugnt och dra ner på tempot", "Inspiration av att bry mig om mig själv", "Konkreta tips på hur man undviker att gå in i väggen", "Hur mycket stress påverkar. Våga säga nej. Tänk på dig själv. ALLT gick rakt in i hjärtat", "Terés är inspirerande bara genom sitt varande. Duktig föreläsare, ger av sig själv, humor och stor insikt".

**Alla som lyssnat på föreläsningen har i utvärderingarna svarat JA på frågan om de kommer ha nytta av föreläsningen i framtiden!**

**Terés Salmi** har flerårig erfarenhet av facilitering, föreläsningar och psykologisk coaching. Innehåller certifikatet: Certified Psychological Coach utfärdat av [www.centreforcoaching.com](http://www.centreforcoaching.com)  
Medlem i IAF, International Association of Facilitators [www.iaf-world.org](http://www.iaf-world.org)  
Startade FreeGrowing 2005

Terés Salmi, 073-5265226, [www.freegrowing.se](http://www.freegrowing.se)