

Kunsten at trives i en usikker verden – og om det at være lykkelig – på trods

En workshop for alle arbejdspladser hvor der arbejder mennesker



Vores ”verden” og den velkendte trygge hverdag er under stigende pres fra en verden der – indimellem – kan være helt absurd og skræmmende. Ekstremer som Trump, Putin og Elon giver daglig anledning til ikke bare dybe bekymringer for fremtiden, men de – og deres mange kumpaner kloden rundt – formår at slå så hårdt på det fundament af tryghed og sikkerhed mange af os var overbevist om var helt og aldeles genudsat. Og det med store konsekvenser for vores daglige trivsel og virkelyst.

Formål:

Formålet med denne workshop er at få øget fokus på det der får os mennesker til at trives – også i modvind – og at få ”fyldt” ny energi på tanken og selvfølgelig effektivt at lære at anvende de 7 YES YES’es så også du kan komme videre med dit liv.

- * Få styrket eller genetableret kontakten til din indre base – dit energi-reservoir
- * Få indsigt i de 7 YES YES - selvplejevaner der styrker dig, dit energifelt og dit immunforsvar
- * Lær en række simple og effektive teknikker til at ”lade op” – selv i modvind
- * Sig definitivt farvel til de 5 NO NO’s

Vil du booke dette inspirerende foredrag,
så kontakt Sebastian Nybo – på 33 11 44 22 eller via www.sebastiannybo.dk



Grunden til at afholde denne workshop er enkel – når mennesker trives følger resultaterne trop. Så lær at smide ØV-agtigheden ud og tage afsked med de tunge bekymringsskyer så trivslen og resultaterne igen kan få luft under vingerne.

Set fra et evolutionspsykologisk perspektiv er der tale om et endog massivt dræn på både den enkeltes livskvalitet og på sammenhængskraften – både på jobbet og i de øvrige sociale sammenhænge vi mennesker indgår i. Corona kom snigende som en tyv om natten og stjal vores sociale relationer – både vores kollegaer og venner og familie – blev pludselig potentielle smittebærere og den ene nedlukning efter den anden var ved at taget pippet fra de fleste. Og det blev bare ved og ved og ved – til vi slutteligt var så udtrættede og energiforladte at mange bare gav op og blev følelsesmæssigt lammede og ligeglade med det hele. Dette kolossale dræn på alles livskvalitet kommer vi til at ”betale” i mange år fremover. Og som om det ikke var nok så blev der krig i Ukraine, Trump vandt for anden gang og mellemøsten eksploderede i hidtil uset styrke. Og så kom AI da også lige rendende ind fra Vest og det er begyndt at brænde under mange menneskers livsgrundlag. Så – som ekspert i Evolutionspsykologi – kan jeg da så godt forstå at vi oplever det største fald i trivsel i nyere tid (viser den nyeste forskning). Men hvad kan man gøre ved en deus fjende som grundangsten. Rigtig meget – heldigvis.

Den nye forskning i resiliens – modstandskraft – viser at vi mennesker kan ”tåle” ret så meget – og alligevel high performe – både på jobbet og i fritiden. Der er bare 7 centrale ting du skal begynde på hvis du ikke allerede gør og 5 du straks må holde op med for de dræner dine energiressourcer. På denne workshop lærer du både de 7 YES YES og 5 NO NO's at kende så du også kan komme i gang med at ”leve dig lykkelig”.

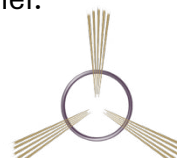
I en tid med store omvæltninger er der brug for at vi lærer at ”passe” på os selv så vi har kræfterne til at håndtere en mere og mere uforudsigelig hverdag. Derfor har jeg udviklet denne nye workshop som er en effektiv måde at ”få tanket op” på. Det handler ganske enkelt om at restituere – både fysisk, mentalt, emotionelt og værdimæssigt. Som deltager vil du høre om den nyeste viden inden for resiliensforskningen og samtidig få et mentalt ”brusebad” hvor du kan slippe hverdagens stress og bekymringer og genskabe indre ro.

Det handler ikke om at være egoistisk, men om at sikre sin egen base først. Det kan godt lyde lidt hårdt lige når man hører det – men det er det faktisk ikke. Tværtimod. Hvis du overforbruger dine ressourcer, går du jo også selv ned og så kan du slet ikke støtte eller hjælpe andre. Ligesom du givetvis har hørt masser af gange i flyet inden start:

”Tag masken på selv først – før du hjælper andre.”

Fra den nyeste forskning ved vi hvad der sikrer den optimale arbejdslivskvalitet. For let at kunne forstå og omsætte den nye viden har jeg valgt at opdele begrebet i 4 domæner.

Vil du booke dette inspirerende foredrag,
så kontakt Sebastian Nybo – på 33 11 44 22 eller via www.sebastiannybo.dk



Fysisk arbejdslivskvalitet (FA) – ud over de basale behov som hæve-sænkebord, lys og minimal støj – så indgår også de fysiske rums ”stemning”, farvevalg og harmonisk fremtræden i den samlede score på FA.

Mental arbejdslivskvalitet (MA) – handler om at kunne forstå og have kompetencen til at løse de opgaver der løbende kommer – og det at kunne tage effektive pauser – samt det at kunne observere at man øger sin indsigt og faglige kapacitet og kompetence over tid.

Emotionel arbejdslivskvalitet (EM) – der udover at føle sig som ”en del af flokken” også indbefatter det at have minimum en fortrolig kollega man kan ventilere sin tvivl eller sine bekymringer med – og derved enten få taget action eller afsked med/på dem.

Værdibåret arbejdslivskvalitet (VM) – der udover at opleve at man kan stå inden for den etik der er forbundet med de varer eller ydelser organisationen man er lønnet af producerer – også oplever at organisationen er engageret i at DO GOOD for samfundet/verden.

Det er naturligvis mere komplekst end som ovenfor beskrevet – men det er en let måde at komme i gang med dialogen i organisationen på.

Mistrivsel kan ramme alle 4 domæner hver for sig og i særlig grelle tilfælde alle på én gang.

Så hvis du eller din organisation vil undgå at tabe trivslen, så er dette oplæg noget for jer. Og jeg lover at selv om emnet også er personligt funderet så bliver det altså også sjovt – for vi lever fortsat ved vores slogan som lyder: ”Det kan godt være sjovt – selv om det er klogt”.

Du kan enten deltage på en af de åbne dage i KBH eller Århus – eller du kan få jeres HR’er eller din leder til at booke det til intern afholdelse.

Håber du kan tage afsked med HE Man syndromet og tage ved lære – for jeg lover – det kan også ske for DIG.

Ring og book jeres workshop på 33 11 44 22 – eller 40 521 521 allerede i dag.

Vil du booke dette inspirerende foredrag,
så kontakt Sebastian Nybo – på 33 11 44 22 eller via www.sebastiannybo.dk

