

Workshop for ledere og medarbejdere

# LÆR AT TACKLE ANDRES NEGATIVE FØLELSER OG STÅ STÆRKERE

Følelser er produktive. De er hurtigere end din hjerne og påvirker din adfærd. De smitter og "lukker porten" til forstanden.

Følelser er et øjebliksbillede. De er ikke et bevis eller sandheden. De er et kompas, der viser vejen til professionelle beslutninger og handlinger.

Temaet sætter fokus på, hvordan du forbliver i balance, nærværende og troværdig, når du bliver udfordret emotionelt. Der bliver sat lup på konsekvenserne af de valg, du træffer, både i forhold til dig selv og andre.

## Det siger andre

*"En fantastisk god og lærerig dag med Evabeth om hvordan vi passer på os selv og hinanden i vores arbejde. Vi fik MEGET godt med hjem."*

**Bente Lorentzen,  
Patio - erfagruppe for bedemænd.**

*"Refleksioner og samtaler omkring Christianiacyklen har givet rigtig god mening. Afdelingslederne siger, at de "billeder" der blev brugt i undervisningen, tager de jævnligt i brug, som en måde til at beskrive og til at tale om specielt svære situationer og omkring samarbejdet og relationer."*

**Jonna Kjeldsen Administrativ  
koordinator OK-Fonden Egå**

## Vigtigt at vide

Som udgangspunkt er workshoppen på 2 timer. En innovativ og praksisstærk proces med en god stemning hvor alle kan være med.

Facilitator og vaneknuser  
**Evabeth Mønster**, LMI Danmark A/S.  
Mob **4040 3022** eller pr. mail **em@lmi.dk**.



## Det får du

Ny viden og 5 konkrete redskaber i forhold til:

- Den kognitive diamant
- Din og min Christianiacykel
- Krokodilleangreb og følelser
- Håndsprit og hjælpetropper
- Teflon eller velcro
- Hindbærmetode og vaner
- "Løft hjernen op"

Workshoppen indeholder oplæg, refleksion, opgaver og dialog. Du er en aktiv medspiller fra start til slut. Du arbejder med dine egne erfaringer og i fællesskab omsættes enkle værktøj til nye løsninger og positive oplevelser i din hverdag.

## Målet er

- at styrke din professionelle rolle i samarbejde med dem, der udfordrer dig følelsesmæssigt
- at øge arbejdsglæden og dit mentale overskud ved at bruge de lyse og mørke følelser værdifuldt
- at forstærke din oplevelse af trivsel og succes både privat og på jobbet

