

## **Föreläsningar och kurser om självkänsla och motivation:**

*Samtliga föreläsningar och kurser blir bäst om vi tillsammans går igenom varför ni vill göra något och sätter upp gemensamma mål.*

*Föreläsningarna har en grundstomme men blir bäst om uppdragsgivaren tar sig tid för en telefonintervju eller ett möte så att jag får veta mer om just era önskemål. Kurserna har också ett grundupplägg och där är det främst metoder, övningar och kanske hemuppgifter som bör vara anpassade till just er verksamhet och verklighet för att ge deltagarna mest utbyte. Alla föreläsningarna går att köra på 45 minuter till tre hela timmar + pauser. Kurserna är från en till tre dagar.*

## **Från Silverfisk till Guldfisk - eller Man blir bra på det man tränar på! Vad tränar du på?**

**Från Silverfisk till Guldfisk** - är en föreläsning, en kurs som är på väg att bli en bok. Jag utgår från mina misstag, insikter och en och annan framgångsfaktor som jag gärna delar med mig av. Kurser och föreläsningar för bland annat fackförbund, skolpersonal, Svenska kyrkan och ledare inom ideell sektor har hjälpt mig att utveckla ett material med övningar att ta med för att ha när livet krånglar.

Vad vill du förändra? Hur gör man vardagen lite enklare att leva? Allt bygger på konkreta metoder, olika exempel, lite forskning och förhoppningsvis skratt. Vad vill du bli bättre på? Vad behöver just du? Förändring är både roligt och hemskt besvärligt på en gång och vi behöver alla stöd under processen. Jag har många verktyg att dela med mig av. Vi gör en inventering av nuläget och sedan får du olika uppgifter och verktyg att välja mellan. Vanliga ämnen som önskas är motivation, självkänsla, konflikthantering och effektivitet. Det är ett material om att leva med sig själv och andra. Från Silverfisk till Guldfisk från stressiga tankar till rikedom, enkelhet och vardaglig kontemplation.

### **Citat från deltagare:**

- En enkel och bra introduktion för våra mellanchefer till ledarskapets mysterier.
- Något så ovanligt som en kurs i personligutveckling som tar hänsyn till ett maktperspektiv.
- Från det riktigt ytliga till oväntade djupdykningar om meningen i och med livet.
- En del var bara snurrigt, för politiskt och samtidigt andligt, men vissa saker var praktiskt användbara även i min vardag.
- Du är rolig du Lotta!

## **Vad ska ni lyckas med?**

Arbetslag, styrelser, projektgrupper, många är duktiga på sin arbetsuppgift och har stor sakkunskap och ändå krisar det till sig. En god start på terminen eller för en helt ny grupp lönar sig snabbt och ger resultat. Jag har hjälpt många grupper och styrelser genom att dela med mig av verktyg, misstag och goda erfarenheter för att få arbetet att kännas roligare. Vi pratar tillsammans bland annat om planering, samarbete, effektivitet och mål.

## **Konsten att inspirera sig själv och andra**

Eller hur man får andra att vilja det du vill att de ska vilja och sedan även göra! Tips på hur du får med dig andra i arbetet och hur du själv inte tröttnar. Föreläsningen används främst för att kicka igång frivilliga och förtroendevalda i föreningar och ideella sammanhang.