

For dig med  
fysisk handicap\*

# workshops



Ea Eskildsen, stifter af SALTOMO  
30 års erfaring i livet  
med fysisk handicap

## Lær langsigtede trivselsstrategier

Livet med fysisk handicap rummer særlige udfordringer. Tag ansvar for din trivsel: Kig dine overbevisninger efter i sømmene og lær langsigtede trivselsstrategier til livet med handicap og få de bedste forudsætninger for at skabe et liv, hvor du er i balance.

2025



### Se dit handicap som et arbejde og oplev større tilfredshed

Der er en masse fordele ved at se på dit handicap som et arbejde. Du vil sandsynligvis blive bedre til at kommunikere, mere stolt af dig selv og mere tilfreds med din indsats.

I denne workshop fortæller Ea om fordelene ved at se dit handicap som et arbejde. Vi udforsker hvilket arbejde, der er tale om og hvilke situationer fra vores hverdagsliv, hvor det kan gavne os.

Vi hjælper hinanden med at lave en to-do-liste med alle "arbejdsopgaverne". Alt efter temperament kan du bruge to-do-listen som en metafor, når du tænker om dit liv. Eller meget konkret, når du planlægger dit liv.



### Sådan håndterer du folks kommentarer med sindsro - uden behov for at reagere med trods, vrede eller 'snappy comebacks'

Kender du det? 'Nååååå, du klarer det da fint!' (medlidende smil). En enkelt kommentar tænder et bål inde i dig. Du hader de kommentarer du får fra fremmede. Ligegyldig om de er velmente!

Kender du det: Du fortæller om dine oplevelser til andre, og de siger 'Jamen, det er jo bare venligt ment' eller "Du skal bare være ligeglad!". Men det får dig bare til at føle dig forkert.

I denne workshop giver Ea sine 3 bedste strategier til at håndtere folks kommentarer med sindsro.



### Bevar energien og oplev større livskvalitet\*

I samarbejde med Berit Therkelsen, ergoterapeut og ekspert i energiforvaltning.

"Du mestrer virkelig at formidle det komplicerede enkelt og forståeligt."

"Det var en fantastisk aften. Du fortæller i billeder, som man kan forstå. Tiden gik alt for hurtigt."

"Din rolige facon gør det rigtig rart og indlevende"

"Meget lærerigt - Nærværende - Dejlig stemning"

"Gribende - Interessant - Personligt"

"Det var meget personligt og ærligt. Tak for det."

“Det gav håb og tro på at jeg også kan leve mit liv som jeg vil.”

Jeanette

“Jeg troede aldrig jeg skulle komme dertil!”

Britt

“Det er det bedste kursus jeg har været på!”

Dorthe

“Det er bare så empowering!”

Lea

“Jeg tænkte: Det behøver jeg da ikke! Nu siger jeg: Spring ud i det!”

Tine

“Tak, du er en viis kvinde”

Inuk

**\*Kan du heller ikke lide ordet handicap?**  
Jeg bruger det, fordi jeg ikke synes der er et bedre ord. Men du kan lige så godt læse funktionsnedsættelse, sygdom eller kropsvariation, hvis du synes.  
Venlig hilsen Ea

### Praktisk om workshops:

- Varer 1-2 timer
- Veksler mellem oplæg, refleksionsspørgsmål i plenum, små individuelle opgaver og videndeling blandt deltagerne.
- Kan afholdes online eller fysisk
- Pris for organisationer: 6.000 kr + transportomkostninger.
- Særlige vilkår gælder dog for workshops med samarbejdspartner.



## Forstå “Jeg vil ikke være handicappet”-effekten og oplev større frihed

Den kan få dig til at droppe træning, undlade at gå i dit yndlingstøj eller at deltage i aktiviteter du ellers kunne have gavn af. Den kan få dig til at overforbruge din energi og grine af ting du ikke synes er sjovt.

Hvis du ikke kender “Jeg vil ikke være handicappet”-effekten og ved hvordan den påvirker dig, vil den helt sikkert løbe om hjørner med dig og få dig til at undgå ting, der ellers stemmer overens med det liv du gerne vil leve. Og omvendt kan den få dig til at gøre ting, der ikke stemmer overens med hvem du er.

I denne workshop fortæller Ea hvad “Jeg vil ikke være handicappet”-effekten er, hvorfor det er helt naturligt at den opstår, at alle mennesker har den og hvordan du kan tæmme den og opleve meget større frihed i dit liv.



## Skab balance i arbejdslivet med fysisk handicap

Har du også lært - eller følt - at den eneste vej er at knokle igennem på arbejdet og ikke have overskud til fritid og familien? Krydser du også bare fingre og håber på du kan blive ved sådan lige til pensionsalderen?

Oplever du også at være alene med de specifikke spørgsmål og dilemmaer, der vedrører dit handicap på arbejdspladsen? Er du også i tvivl om hvor man egentlig kan få vejledning om sine muligheder og rettigheder i forhold til handicap på arbejdspladsen?

Har du heller ikke lyst til at gøre dit handicap til et større problem end det egentlig er og klarer helst tingene selv?

I denne workshop tager vi fat på de dilemmaer og problemstillinger vi oplever i arbejdslivet. Ea, har selv 20 års erfaring som arbejdstager med handicap. Kom og del dine bedste tips med de andre deltagere.



## Find dine livsværdier og oplev mere tilfredshed, afklaring og handlekraft

Bevidsthed om dine livsværdier kan ændre din oplevelse af situationer, hvor du føler dig sårbar, overvældet, frustreret eller i vildrede.

Det kan være når folk kommenterer dit handicap, når du er ked af dit udseende, har svært ved at finde eller tage til træning, føler dig utilstrækkelig, er i tvivl om vigtige valg i livet eller lignende.

Med værdierne som kompas, vil du opleve større tilfredshed og handlekraft i dit liv.



## Forældre med handicap: Styrk dine kompetencer og mærk at du er tilstrækkelig

I samarbejde med Jeanette Bargisen, pædagog, familierapeut og mor med handicap.

## SALTOMO STYRKER MENNESKER MED FYSISK HANDICAP

SALTOMO er et privat tilbud, der giver dig overblik, viden og sparring i forhold til alle dele af livet med handicap. SALTOMO giver dig langsigtede trivselsstrategier. For dig, der vil leve - ikke blot overleve!

Få besked, om datoer for nye workshops, gratis tilbud, rabatter, webinarer mm. Skriv dig op til nyhedsbrevet.



60159161

hej@saltomo.dk

www.saltomo.dk