

Självledarskap och mänsklig hållbarhet - genom buddhistisk livsvisdom

- 🌸 Människor behöver inte fler organisationsverktyg för att må bättre.
- 🌸 Ingen arbetsmiljöpolicy i världen kan stoppa stressen hos en människa som inte själv vill släppa taget.
- 🌸 Ingen regelbok kan höja prestationen om självkänslan samtidigt sviktar.

Det medarbetare och ledare behöver är kunskap om hur de leder sig själva. Hur man känner igen tankar som drar iväg i katastrofscenarier – och hur man stoppar dem. Hur man möter känslor som höjer pulsen utan att låta dem styra besluten. Visdom i att stå kvar i riktning när motivationen svajar, när tvivlet pratar högt och när resultatet ännu inte syns.

Det är här buddhismens lära kommer in som en varm hand. Inte som en religion, utan som en flera tusen år gammal kunskapstradition som tränar människans egna förmågor att stå stadigt när tempot ökar. Läran är mer aktuell än någonsin i vårt individualistiska samhälle och nu kallar vi det - självledarskap.

Det fina är att traditionen lär oss förstå vårt eget ansvar i vårt eget liv. Hur vi själva har hela makten och möjligheten att påverka vårt dagliga liv och mående. Att det inte är det som händer som formar oss - utan hur vi väljer att hantera det som avgör allt.

Buddha gav oss handfasta riktlinjer hur vi tränar vårt sinne för att nå mer klarhet, närvaro och inre stabilitet. Som hjälper oss hålla riktningen även när motivationen skiftar – och låta prestation växa ur hur man är, inte ur fler verktyg. Denna fantastisk livsvisdom delar jag i föreläsningen.

- 🌸 **Det paradoxala är att ju mer stillhet vi hittar på insidan, desto bättre presterar vi på utsidan.**
- 🌸 **Ju mer stabilitet vi skapar inom oss, desto mer kraft får vi i livet.**

🌿 Innehåll i föreläsningen

- Vad innebär självledarskap – på riktigt?
- Friheten i att ta ansvar för sitt eget sinne och sin riktning
- Hur du håller fokus när stress, tankar och jämförelse drar iväg
- Visdom för att bli mänskligt hållbar i en värld som förändras.
- Att prestera mer genom mental klarhet istället för ständig ansträngning

👤 Deltagarna får också lära sig grunderna och praktisera buddhistisk meditation som verktyg för återhämtning och förstå sitt sinne.

🌿 För organisationer som vill stärka självledarskap och mänsklig hållbarhet hos ledare och medarbetare. En innerlig, humoristisk och tankeväckande föreläsning som öppnar för nya perspektiv och ger konkreta verktyg för ett mer hållbart driv i arbetslivet. Genom: Visdom - förståelse - träning.

Tid: Flexibelt - föreläsning eller workshop.

Inkluderar även meditation och deltagarna får tillgång till ett guidat meditationsspår att praktisera hemma. Tillägg: Meditation till levande musik.



Ewa Wigenheim
Socionom
Certifierad Livscoach
Meditationsledare

Ewa har inte bara läst sig till kunskap - hon har levet den.

Arbetat i sex länder, som sångerska fått en guldskiva, grundaren av ABBA the museum, arbetat som PR-konsult för Björn Ulvaeus & Benny Andersson. Skrivit 3 böcker.

Hon har även arbetat som lärare för buddhistiska munkar i Laos och gått i meditationslära i Thailand och i Sverige.

Ewa är en van estradör och fångar publiken både genom sitt sätt och med sin visdom

Kontakt
 Ewa Wigenheim
 ewa@wigenheim.se
 070 523 89 33

