

## Så blir du mänsklig hållbarhet i en värld som förändras!

Över en natt kastades vi in i en ny verklighet fylld av oro, rädsla och ovisshet. Plötsligt fick vi inte träffa våra kollegor, krama våra vänner, gå på bio eller på fotboll. Allt som var välbekant blev "förbjudet". Det personliga självbestämmandet ersattes av att lyda råd från en myndighet vi knappast hört namnet på tidigare. Detta påverkar med våra mänskliga behov i en negativ riktning. I denna föreläsning inspirerar hur man kan boosta sig själv för att hålla ihop i en tid då arbetsliv och vardagsliv blivit en salig röra.



De flesta har förpassats hem till köksbordet och förväntades förstå ny teknik och ändå prestera på topp. Men den mänskliga energin, som delas i ett fysiskt möte, når inte igenom den digitala skärmen. Det blir platt och svårt att utläsa nyanser när ansikten har en dålig upplösning. Och hur sätter man en gräns mellan arbete och fritid när diskmaskinen plingar "klart"?

### Föreläsningens innehåll

I denna föreläsning kommer jag med kunskap, nya insikter och aha-upplevelser lära dig hur du blir och förblir mänskligt hållbar i en värld som förändras. Social distansering, den digitala revolutionen, ensamhet och att inte veta när, och om, den vardag vi kände kommer tillbaka skapar stress hos många.

Även om vi inte kan påverka det yttre i så stor grad – så kan vi till 100% påverka vår egen reaktion på det som händer och därmed lära oss hantera vardagen på ett positivt sätt. Nu är förståelsen för vår egen roll i vårt eget liv viktigare än någonsin.

### Innehåll

- Lagen om alltings föränderlighet.
- Vad är mänsklig hållbarhet.
- Vad gör pandemin med våra mänskliga behov?
- Vad kan vi göra under rådande omständigheter för att behålla en god hälsa?
- 7 sätt att bli hållbar i en värld som förändras.

### Hur går den digitala föreläsningen till.

Föreläsningen är i webinar-form. Vi bestämmer en tid för föreläsningen och ni får en länk att ge till era deltagare där de kan anmäla sig. Dagen för föreläsningen loggar era deltagare in på webinar och föreläsningen är live. Deltagarna kan se och höra mig, men de kan inte se andra deltagare. I slutet av presentationen chattar vi live för lite interaktion och reflektion. Föreläsningen är ca 1 timma, eller enligt överenskommelse.

### Om Ewa Wigenheim

Professionell livscoach, socionom, föreläsare, författare och kursledare. Hon har skrivit tre böcker, arbetat i sju länder, som sångerska fått en guldskiva, är grundaren till ABBA museet och varit lärare för buddhistiska munkar i Laos. "Jag hjälper människor att få en djupare mening med livet, bli hela inifrån och ut och vara sitt sanna jag. Livets äkta värde ligger inte i vad vi gör, utan i vem vi är. För när vi är den vi vill vara – blir vi också bra på det vi gör".

**Kontakt: Ewa Wigenheim 070-523 89 33. [ewa@wigenheim.se](mailto:ewa@wigenheim.se). [www.ewalifeacademy.se](http://www.ewalifeacademy.se)**