

Emnerne for dagen er positiv psykologi og robusthed



Sarah Zobel Kølpin

Hvilke fysiske og psykiske tilstande skaber lykke, glæde og engagement?



Thomas Milsted

Robusthed er en nødvendighed i en foranderlig og omskiftelig verden.

Robusthed handler ikke kun om at kunne stå imod, men også om at være bevidst om, hvor ens grænse er og så at sige stop.

At være bevidst om sine grænser, før de er overskredet.

Robusthed handler også om at kunne stå alene og vide, at selvom du har hele verden imod dig, har du valgt rigtigt og til tider må du stå ved sin beslutning, selvom du ingen støtte får fra omgivelserne.

At tilegne sig robusthed er ikke som at tilegne sig færdigheder som at cykle eller svømme.

Der findes ingen teknikker i den forstand – at du bare skal gøre sådan og sådan.

Robusthed er noget, du beslutter dig for og så over dig i at efterleve.

Det er en bevidst indre tilskyndelse i form af en beslutning.

Selvværd – at vide, at du har en værdifuld plads her i verden.

At du ved, at man ikke er skabt på grund af universelle tilfældigheder.

Tryghed – vi kan kun udvikle os og lære nye vaner i trygge rammer og omgivelser.

Tillid – troen på at det vil lykkes. At det nok skal gå alt sammen, uden at du har behov for eller kan få garantier.

Vedholdenhed – kompromisløst at blive ved, til du når målet.

Det handler om disciplin, motivation og tålmodighed.

Robusthed – robusthed handler om at kunne tåle mere og at vide, hvad man tåler.

Næstekærlighed eller altruisme – det at have overskud til at hjælpe andre.

Desuden vil programmet indeholde meditation, de nyeste forskningsresultater og praktiske øvelser.

Fuld forplejning i løbet af dagen samt Thomas Milsteds bog om Lykke og Sarah Zobel Kølpins bog om Positiv Psykologi. – Pris pr deltager 3995,- incl. moms