



Styrkor och resurser

- EN FÖRELÄSNING OM ATT STARTA POSITIVA PROCESSER.

Människor är inte på ett visst sätt, de blir på ett visst sätt eftersom vi påverkar varandra, det är ett samspel. Om en person har någon form av funktionshinder, diagnos eller anses vara "jobbig" så är han/hon framförallt en människa som du. För att få till en förändring så behöver den positiva processen starta hos dig; Du får en större förståelse för människors beteende och därmed kan du hitta sätt att förändra ditt sätt att interagera.

Det här är en föreläsning som utgår från det salutogena - och lösningsfokuserade synsättet: Fokus ligger på styrkor, friskfaktorer, möjligheter och hur vi kan hjälpa dem använda de resurser som finns inom de enskilda människor och i omgivningen. Vardagliga händelser används för att förklara användbara vetenskapliga teorier så att de blir lättare att förstå och ta till sig.

De teorier som jag använder mig av är:

Salutogent förhållningssätt: Vad är det som gör att vissa människor mår bra och tror på sina förmågor trots att denna är utsatt för påfrestningar av olika slag? En del människor har KASAM med sig från uppväxten, medan andra behöver mer hjälp från människor i sin omgivning för att hitta sina resurser och starta positiva processer.

Systemteori: Har relationer som fokus, hur vi människor påverkar varandra. Det är så lätt att tolka och skapa sin egen bild av situationer, men den tolkning en person gör påverkas av han/hennes självbild och förkunskaper vilket det gör att det som är logiskt för dig kanske inte alls är logiskt för mig.

Lösningsfokuserat arbetssätt: Bygger på att människors egna lösningar har bättre passform eftersom människor är experter på sitt eget liv. Du kan få personen motiverad att tänka reflekterande, vinna något på förändringar och känna att denna vinst faktiskt går att uppnå.

För vem? Personal som arbetar inom människovårdande yrken.

Tid: 45 minuter - 4 timmar. Ju längre tid - desto större utrymme för workshop och diskussioner.

Respons från tidigare åhörare:

"Du är tydlig och begriplig i ditt språk och har en stark utstrålning som gör det lätt att lyssna utan att bli trött. Jag kommer att ta med mig inspiration och motivation att utföra mitt arbete ännu bättre än tidigare. Tar med mig nya infallsvinklar som gör mig öppnare (förhoppningsvis) i mina möten med människor."

Månika, mentalskötare på gruppoende, Gävle

"Din energi smittar av sig. Du inspirerar. Jag tar med mig att se problem som utmaningar, ta tillvara individens resurser, att se det självklara, det är det enkla som är det svåra."

Lena, psyk.skötare gruppoende, Gävle

"Du förklarar på ett bra sätt som är lätt att förstå, du är engagerad och intressant att höra på. Fortsätt som du är nu och fortsätt vara du. Jag tar med mig att se det positiva hos varje barn och lyfta barnet ytterligare. att tänka på att jag kan tolka saker på ett helt annat sätt än vad en annan person gör."

Åsa, Förskollärare, Söderhamn



Kontakt och sociala medier:



E-post: kontakt@evalenalarsdotter.se



Web: www.evalenalarsdotter.se



Facebook: [evalenalarsdotterforelasare](https://www.facebook.com/evalenalarsdotterforelasare)

Twitter: [@evalenalarsdotter](https://twitter.com/evalenalarsdotter)

EVA-LENA LARSDOTTER