



Hur anknytning påverkar vårans självbild och relationer

Det finns anledningar till att du är den du är och när du förstår dig själv, är det lättare att förstå andra människor. I den här föreläsningen ligger fokus på att förstå hur vår barndom kan påverka vår självbild, de relationer som vi har som vuxna och hur vi är som föräldrar. Jag använder mig av de fiktiva personerna Anna och Anders för att vi ska förstå vad det är som gör att människor har så olika förmåga att visa känslor och uttrycka sin kärlek.

Även om föreläsningen utgår från en kärleksrelation så ger den en förståelse för flera olika slags relationer; den mellan kollegor, kompisar och inom familjehemsvården. Kunskap är ett maktmedel och ger dig möjlighet att se hur människors psykologiska utveckling påverkar; det finns starka samband mellan uppväxten och hur människan mår i dag, reagerar, tänker och känslor.

Det här är en föreläsning som använder vardagliga händelser för att förklara användbara vetenskapliga teorier på ett lättbegripligt sätt.

I den här föreläsningen utgår jag från dessa teorier:

Hur anknytningsmönstret påverkar dig i din självbild och relationer. Utifrån Dr Gordon Neufelds synsätt.

Vad bygger upp frustration och ger separationsbaserade symtom.

Systemteroin - Människor är inte på ett visst sätt, de blir på ett visst sätt.

Det salutogena synsättet - Vad är det som fungerar? Alla människor har något som är en styrka.

Lösningfokuserat - Gör mer av det som fungerar. Det bästa sättet att lösa problem är att analysera vad det var som gjorde att det blev bra.

För vem? Alla som är nyfika på sig själv och relationer. **Tid:** 2-3 timmar

Respons från de som sett föreläsningen:

"Tack för en inblick i ett problem som jag ser varje dag. Denna föreläsning har gett mig ett nytt sätt att se och hur man ska ändra på sig själv för att nå sitt mål. Jag kommer att ta med mig att aldrig ge upp och alltid värdera varandra. Kommer att göra mycket av det som sagts för att ändra på mitt sätt att leva."

Christian, Snickare inom ungdomsverksamhet, familjehem, Västerås

"Styrkorna i din föreläsning är din förmåga att på ett lättsamt och ödmjukt sätt belysa svåra saker i livet och visar på betydelsen av ett salutogent synsätt i mötet med/mellan människor. Du är en entusiastisk person, lycka till i fortsättningen."

Marissa, Socionom, Sundsvall

"Jag upplever dig som en engagerad och lättsamt föreläsare. Genom ditt glada sätt håller du en intresserad hela tiden. Jag kommer att ta med mig att stanna upp och fundera lite innan jag lägger in den egna tolkningen."

AnnaKarin, Behandlingsassistent, Ålandsbro



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