

# Mer själslig och personlig utveckling i arbetslivet

En genväg till lycklig lönsamhet

Paketerbudanden på föreläsningar och workshops  
till konferenser och kick-offer

**GROWING TOGETHER** En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare  
som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat.



# Hej!

**De senaste åren har många fler blivit nyfikna på att utvecklas själsligt och personligt. Så nu är det dags att lyfta upp det på agendan vid konferenser och kick-offer, tycker vi.**

Föreställ dig en arbetsplats där människor har hittat glädjen inom sig och dessutom ser enkelheten i hur tankar, känslor medvetande och livskraft funkar. De är tryggare, hittar egna lösningar på problem, tar bättre beslut, förstår sig själv och andra bättre vilket leder till att de samarbetar bättre. De ser också klarare på saker och förstår hur de kan använda sin kreativitet på ett nytt sätt. Och när var och en tar ansvar för sin egen glädje blir alla relationer magiska.

När du ändå är igång och fantiserar kan du föreställa dig vad detta gör för lönsamheten. Ja, då fattar du vilken fantastisk win-win det är med personlig och själslig utveckling.

**Så, vad skulle hända om du vid er nästa konferens skulle välja något mitt emellan full-fart-aktiviteter och SPA-avkoppling som komplement till ert eget konferensinnehåll? Eller helt enkelt välja själslig och personlig utveckling som det huvudsakliga innehållet?**

Tänk om det skulle leda till att du och dina kollegor åker hem med djupa insikter som påverkar arbetslivet och privatlivet i resten av era liv på ett mycket positivt sätt? Ja, så kan det bli.

Ta en titt på våra paketerbjudanden på de följande sidorna. Om du inte skulle hitta något som något som passar bland våra erbjudanden, så kan vi sy ihop en specialare till er.

**Men först kommer två sidor som förklarar varför det är så viktigt med personlig och själslig utveckling.**

Ha det bäst så länge!

**Fanny Engström, [fanny@growingtogether.se](mailto:fanny@growingtogether.se)**

**Lisa Sjöström, [lisa@growingtogether.se](mailto:lisa@growingtogether.se)**

Läs om oss **[HÄR](#)**.

P.S. När du erbjuder medarbetarna själslig och personlig utveckling blir du attraktiv som arbetsgivare!



# Lite bakgrund innan vi börjar

## Inga metoder eller tekniker

Det finns många andra inspiratörer som pratar om hur du ska göra för att få ett bättre liv. De vill visa vilka metoder eller tekniker du ska använda, men de har faktiskt missat något.

**Du ska nämligen inte GÖRA något. Du ska FÖRSTÅ.**

Genom att förstå hur vi människor funkar löser sig allt annat **som ett pussel som lägger sig av sig självt.**

Kort beskrivet handlar det om att titta bakom kulisserna på livet. **Vi presenterar livskunskap som vi alla borde ha fått i skolan, på ett jordnära, lättamt och behagligt sätt.** Det blir ingen kunskapskorvstoppling, utan istället reflektioner över hur livet funkar i lata workshops baserade på vår utbildning **"Mysteriet med den försvunna lyckan"**.

## Personlig utveckling behövs för att nå FN:s globala mål



**GLOBALA MÅLEN**  
för hållbar utveckling

En lyckligare värld börjar inom var och en av oss. Det vet vi alla.

**Inner Development Goals** är en icke-vinstdrivande organisation. De har tagit fram en lista på 23 transformerande kompetenser och egenskaper som är särskilt avgörande för de som jobbar för att uppnå **FN:s 17 globala mål** för hållbar utveckling.

Med alla våra workshops och föreläsningar, oavsett inriktning, bidrar vi till att du och din arbetsgrupp kan bocka av alla 23 punkterna på listan. Vi har också en workshopserie som fokuserar helt och hållet på de 23 punkterna – plus 3 som vi har lagt till.

**Vi är övertygade om att den mest effektiva och hållbara lösningen på alla problem är att lära människor hitta tillbaka till sin medfödda inre sinnesro och visdom.**

**GROWING TOGETHER**

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat.

# Growing Together grundpelare

Det finns några förutsättningar som gäller precis varenda människa på hela jorden. Trots att de gäller oss alla är det inte så ofta som det pratas om dem. När människor får insikt om dem sker det mirakel, för det ligger något helt magiskt i att veta om dem. Det blir som att alltid ha något stadigt att luta sig mot i livet.

Allt är energi • Energi vibrerar i olika frekvenser • Vi skapar vår värld inifrån och ut • Vi har två olika tänkanden • Alla känslor är okej • Kärnan i dig är alltid frisk och lycklig • Hitta orsaken istället för att hantera symptom • Vi är alla ett • En värld, en lösning.

Du kan läsa om grundpelarna [HÄR](#).

Undrar du om det finns vetenskapligt stöd för dessa grundpelare? Självklart.

## Vad är egentligen lycka?

Det är en känsla av att allt är precis som det ska vara. Det är alltså det vi alla jagar efter när vi tror att lyckan finns i den nya bilen, den nya partnern, det nya jobbet eller något annat. Men ju mer vi irrar runt efter lyckan i världen utanför oss, desto mer går vi vilse, eftersom det håller oss fast i en känsla av att något behöver ändras.

Men att förstå att lyckan kommer inifrån hindrar förstås inte att vi bygger upp fantastiska rikedomar ikring oss, så länge vi inte tror att lyckan ligger i dem.

## Varför det funkar att titta bakom kulisserna

När du får fokusera på att förstå själva funktionerna 'tänka' och 'känna', istället för att titta på innehållet i tankarna och känslorna, fattar du hur världen funkar.

Förståelse skapar mirakel i ditt liv. Och i världen.

**GROWING TOGETHER**

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat.

# Workshops och föreläsningar

[Den naturliga ledaren - heldag](#)

[Gå från snack till verkstad i arbetet med FN:s globala mål](#)

[Nosa på hur livet funkar bakom kulisserna - heldag eller halvdag](#)

[Världen med nya glasögon - föreläsning eller workshop](#)

[Bullshit rules och hur du o-skapar dem - halvdag \(em eller kväll\)](#)

[Lägereld för reflektion \(em eller kväll\)](#)

[Priser](#)

[Info om våra 1-åriga utbildningar](#)

**GROWING TOGETHER**

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat.

# Den naturliga ledaren

## Workshop för modiga ledare/chefer



WORKSHOP

Heldag 11-19.

Workshopledare: Lisa Sjöström och/eller Fanny Engström

Max antal: 15 personer

För att kunna leda andra på ett helt nytt sätt måste du ligga steget före. Eller egentligen steget bakom, alltså veta hur allt funkar bakom kulisserna, bortom ledarskapsmodellerna. Den naturliga ledaren är den som vet hur det mänskliga tänkandet, kännandet, medvetandet och livskraften fungerar och förstår hur enkelt livet egentligen är. För att göra det behöver du utforska dig själv på djupet och komma i kontakt med din själ.

Det är viktigt att du som ledare ser ljuset i dig själv. Då kan du se mer ljus i dina medarbetare än de kan se i sig själva.

I den här workshopen får du inte lära dig några metoder eller modeller. **Vi kommer istället att visa sanningen bakom alla metoder.** Det kommer att ge dig egna insikter som i sin tur ger **bestående förändringar, till skillnad från inlärd kunskap.**

Genom att förstå några grundläggande saker om livet som det sällan pratas om kan du bli en autentisk, trygg och naturlig ledare och kan lättare hålla en positiv vision:

Allt är energi • Energi vibrerar i olika frekvenser • Vi skapar vår värld inifrån och ut • Vi har två olika tänkanden • Alla känslor är okej • Kärnan i dig är alltid frisk och lycklig • Hitta orsaken istället för att hantera symptom • Vi är alla ett • En värld, en lösning.

Du kan läsa om dem **HÄR** (det är Growing togethers grundpelare).

När du jobbar med flow i din verksamhet kan du förvänta dig mer kreativitet, tryggare medarbetare, smidigare samarbeten, klarare tänkande, bättre beslut, snabbare lösningar på problem och starkare varumärke. Bara för att nämna några saker.

I workshopen kommer du att få veta mer om dig själv, vilken enorm positiv potential det finns i dig och i dina medarbetare. Innehållet är ett utdrag ur ett 1-årigt **ledarutvecklingsprogram** som heter "Mysteriet med den försvunna lyckan". (Det finns också som VIP-coaching, självstudier och gruppstudier i vardagsmirakel.)

Efter workshopen fortsätter kommunikationen i **Growing Together Community** om du vill.

**GROWING TOGETHER**

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat.

# Gå från snack till verkstad i arbetet med FN:s globala mål



**Workshopserie 6 halvdagar kl 13-17.**

**Workshopledare: Lisa Sjöström och/eller Fanny Engström**

**Max antal: 15 personer**

**Om din arbetsplats tillhör den stora skara organisationer som säger "Vi vet vad som är viktigt, vi vet vad vi vill, vi vet vad vi behöver göra, men vi gör det inte", då är den här workshopserien (6 ggr) för er.**

Det finns mycket information om hur man arbetar aktivt med FN:s globala mål och bidrar till hållbar utveckling i världen. Men oftast fokuserar informationen på något som ska göras, istället för på vilken kompetens och vilka egenskaper man behöver för att göra det man ska göra. Att förändra den yttre världen utan att förändra människors inre värld fungerar inte.

Det insåg organisationen Inner Development Goals och tog fram 5 block med de egenskaper och inre förmågor som behövs för att hantera vår allt mer komplexa miljö och alla dess utmaningar. Vi har lagt till ett 6:e block om känslor (nr 3). Blocken är:

1. Att vara och relatera till sig själv
2. Att tänka och relatera till sina tankar (kliva bakom tänkandet)
3. Att känna och relatera till sina egna och andras känslor
4. Att relatera till andra (bry sig om andra och världen)
5. Att samarbeta och andra sociala färdigheter
6. Att agera och driva förändring

Sammanlagt handlar det om 26 kompetenser och egenskaper som vi faktiskt alla har innerst inne. Vi ska alltså, istället för att lära oss nya metoder och tekniker, o-skapa inlärdna mönster och hitta tillbaka till dem vi egentligen är.

Vill du läsa mer om bakgrunden till vårt arbete med Inner Development Goals, klicka [\*\*HÄR\*\*](#) för vår PDF "Gå från snack till verkstad med FN:s globala mål".

Efter workshoppen fortsätter kommunikationen i [\*\*Growing Together Community\*\*](#) om du vill. Du är också välkommen att fortsätta utvecklas i vår 1-åriga utbildning "[\*\*Mysteriet med den försvunna lyckan\*\*](#)". Den finns för ledare, VIP, självstudier och gruppstudier i vardagsmirakel.

**GROWING TOGETHER**

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat.

# Nosa på hur livet funkar bakom kulisserna



**Heldag 11-19. Halvdag kl 13-17.**

**Workshopledare: Lisa Sjöström och/eller Fanny Engström**

**Max antal: 30 personer**

**Alla vill vara lyckliga. Men ibland kanske du tittar på världen och ser att folk mår sämre och sämre trots att vi har fler psykiatriker, psykologer, beteendevetare, terapeuter och metoder och tekniker än någonsin. Kanske du tänker: "det måste ju vara något grundläggande fel, det kan ju verkligen inte vara meningen att livet ska vara en kamp, eller?" Du har rätt, livet kan vara skönare än så.**

Den här workshopen passar er som vill vara med och lösa mysteriet med den försvunna lyckan i världen. Deltagarna kommer att få stor glädje av innehållet både i privatlivet och i arbetslivet. Workshopen kommer att öka förståelsen för hur vi människor egentligen fungerar och hur vi kan må bättre och samarbeta bättre.

**UR INNEHÅLLET:** För att lösa mysteriet med den försvunna lyckan behöver du vara beredd att ifrågasätta sånt som vi människor normalt tar för givet. Vi kommer tillsammans att besöka 1-2 fiktiva platser där många människor brukar tappa bort lyckan. På halvdagen väljer ni en plats (ett ämne). På heldagen kan ni välja att gå djupare i ett ämne eller välja två ämnen.

Platserna är: Mirakelrummet, Väntrummet, Huvudkontoret, Optikern, Statistikbyrån, Skolan, Tivolit, Elcentralen, Teatern, Banken, Verkstaden och Folkparken.

Du kan läsa mer om platserna [\*\*HÄR\*\*](#).

Efter workshopen fortsätter kommunikationen i **Growing Together Community** om du vill. Du är också välkommen att fortsätta utvecklas i vår 1-åriga utbildning "**Mysteriet med den försvunna lyckan**". Den finns för ledare, VIP, självstudier och gruppstudier i vardagsmirakel.





# Världen med nya glasögon

Många 'aha' och 'haha' för dig som vill förstå dig själv och andra bättre



Du kan välja mellan:

## Föreläsning

1 timme

Föreläsare: Lisa Sjöström

Max antal: Obegränsat

## Workshop

Halvdag kl 13-17. Kväll kl 17-21.

Workshopledare: Lisa Sjöström

Max antal: 15 personer.

En workshop eller föreläsning med många 'aha' och 'haha' för dig som vill förstå dig själv och andra bättre. Du kommer t.ex. att förstå varför vissa människor ger dig energi och andra dränerar dig och hur lätt det är att ha ett bra samarbetsklimat på arbetsplatsen.

I "Världen med nya glasögon" utforskar vi det mänskliga medvetandet och vad det har med vårt sätt att se på livet att göra. Och hur det påverkar vårt mående, våra relationer, tankar och känslor när medvetandetillstånden dagligen skiftar.

Eftersom vi egentligen aldrig upplever vår omgivning utan bara våra tankar om vår omgivning, går det inte att komma överens om ett gemensamt sätt att se på världen. Tänk så många konflikter som skapas helt i onödan när det enda som istället behövs är en insikt om hur det mänskliga medvetandet fungerar. Insikten skulle skapa ett helt nytt utgångsläge och förutsättningar för hälsosamma överenskommelser.

Läs mer [HÄR](#) i vår PDF "Varför förståelsen av medvetandenivåer skapar mirakel i ditt liv".

Innehållet är ett utdrag ur en 1-årig utbildning i lugnt tempo du kan läsa om [HÄR](#). "Världen med nya glasögon" är en variant av det avsnitt vi kallar Optikern i utbildningen.

Efter workshopen fortsätter kommunikationen i [Growing Together Community](#) om du vill. Du är också välkommen att fortsätta utvecklas i vår 1-åriga utbildning "[Mysteriet med den försvunna lyckan](#)". Den finns för ledare, VIP, självstudier och gruppstudier i vardagsmirakel.



# Bullshit rules och hur du o-skapar dem



WORKSHOP

Halvdag kl 13-17. Kväll kl 17-21.

Workshopledare: Lisa Sjöström och/eller Fanny Engström

Max antal: 15 personer.

'Bullshit rules' är övertygelser som inte gagnar dig men som du ändå anpassar ditt liv efter. I workshopen pratar vi om skillnaden på en 'bullshit rule' och en sanning. Och vad det har för betydelse i både ditt arbetsliv och i ditt privatliv. Vad har du för 'bullshit rules' som du tror är sanna? Vågar du utmana dig själv för att få ett friare liv?

## Några vanliga bullshit rules:

- Man måste kämpa för att lyckas
- Det är få förunnat att vara lycklig
- Man kan inte få allt man vill
- Marknaden är begränsad
- Det är svårt att få jobb/kunder
- Statistik kan förutspå framtiden
- När man blir gammal får man ålderskrämpor

Genom att undersöka vanliga bullshit rules och att spionera på dig själv kan du upptäcka var du omedvetet sätter upp onödiga begränsningar för dig själv.

Workshopen går ut på du ska hitta DINA sanningar och släppa fram magin i ditt liv. När du lever efter dina sanningar, flödar livet oavsett vad andra tycker och tänker. Välkommen på en workshop som kan hjälpa dig med det! Livet är faktiskt så magiskt och fullt av mirakel att våra rationella tänkanden nästan får kortslutning.

Efter workshopen fortsätter kommunikationen i **Growing Together Community** om du vill. Du är också välkommen att fortsätta utvecklas i vår 1-åriga utbildning "**Mysteriet med den försvunna lyckan**". Den finns för ledare, VIP, självstudier och gruppstudier i vardagsmirakel. Kanske ger workshopen mersmak att fortsätta med samma grupp där.

**GROWING TOGETHER**

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat.

# Lägereld för reflektion



WORKSHOP

2 timmar 16-18 eller 19-21.

Workshopledare: Lisa Sjöström och/eller Fanny Engström

Max antal: 15 personer.

Välkommen på en reflektionseftermiddag/kväll! Det blir ett par timmars workshop med reflektioner över livet. Om det finns möjlighet att samlas runt en riktig eld gör vi det, annars vid en plats som bjuder in till samma stämning som vid en lägereld - inomhus eller utomhus. Vi finns på plats med ett gäng frågor som du får fundera över själv och tillsammans med de andra.

**Det finns två syften med lägereldarna:**

- Att lära känna varandra utan fasader. Vem är människan bakom yrket? Dyk rakt in i gemensamma reflektionsfrågor.
- Att öppna upp för att lyssna inåt i dig själv. Du har en enorm visdom i dig. För de flesta människor tappas den bort av ett rationellt tänkande.

**Exempel på frågor som kan starta reflektionerna:**

Varifrån får du dina känslor?

Lever du utifrån sanningar eller övertygelser?

När du betraktar dina tankar, vilken del av dig är det som betraktar?

Vem är du när du inte jobbar?

Vad händer i dig när du reflekterar?

Efter workshopen fortsätter kommunikationen i **Growing Together Community** om du vill. Du är också välkommen att fortsätta utvecklas i vår 1-åriga utbildning **"Mysteriet med den försvunna lyckan"**. Den finns för ledare, VIP, självstudier och gruppstudier i vardagsmirakel. Kanske ger lägerelden mersmak att fortsätta med samma grupp där.

**GROWING TOGETHER**

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat.

# Priser



**Våra priser varierar beroende på typ av uppdrag, antalet deltagare och hur skräddarsytt det ska vara, så vi lämnar offert inför varje uppdrag.**

Det här är våra riktpåsar räknade på upp till 15 deltagare utan att skräddaren får var med:

**Föreläsning** 1-1,5 timme: 15 000 kr

**Halvdag** 4 timmar: 20 000 kr

**Heldag:** 35 000 kr

**Lägereld:** 10 000 kr

**VIP**, pris per timme och coach: 1500 kr. Minst 2 timmar.

Moms tillkommer.

Kostnader för våra resor och eventuell övernattning utanför Stockholmsområdet tillkommer.

Vi ser fram mot att höra av dig!

**Fanny Engström, [fanny@growingtogether.se](mailto:fanny@growingtogether.se)**

**Lisa Sjöström, [lisa@growingtogether.se](mailto:lisa@growingtogether.se)**

**GROWINGTOGETHER**

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat.

# Våra 1-åriga utbildningar



**Mysteriet med den försvunna lyckan** är en utbildning för fler mirakel i vardagen och i världen. Utbildningen pågår under 1 år i lugnt tempo, 2-12 timmars kurstid per månad beroende på vilken variant du väljer, plus mycket tid för reflektioner. Du kommer att få mycket stor glädje av innehållet på alla områden i livet.

Grunden i alla varianter är densamma. Den största skillnaden är hur mycket tid du får med oss utbildningsledare. Den för ledare/chefer skiljer också i innehåll. Jämför alla varianter **HÄR**.

## **En utbildning för modiga ledare och chefer**

Effektivera verksamheten med den livskunskap vi alla borde ha fått i skolan, samtidigt som du förändrar världen. Passar dig som vill utvecklas och lära tillsammans med en grupp andra ledare och oss. Det här är för dig som vill utveckla ditt självledarskap för att sen hjälpa andra att växa.

## **Gruppstudier i vardagsmirakel**

Utveckla dig själv med den livskunskap vi alla borde ha fått i skolan, samtidigt som du förändrar världen. Passar dig som vill ingå i en community med andra och utvecklas och lära tillsammans med dem och oss. Passar också dig som vill sprida kunskapen vidare till andra.

## **Självstudier i vardagsmirakel**

Förenkla ditt liv. Utveckla dig själv med den livskunskap vi alla borde ha fått i skolan. Passar dig som vill utvecklas och lära på egen hand och i egen takt.

## **VIP-coaching och teaching**

En alldeles unik typ av coaching, nämligen 'coaching & teaching'. Med den kan du utveckla dig själv med den livskunskap vi alla borde ha fått i skolan samtidigt som du får coaching som utgår från din egen situation. Passar dig som vill utvecklas och lära tillsammans med oss som coacher.

