



**WORKSHOP
LILA**

**Varför behöver du,
jag och resten av
världen EMPATI?**

Eller- Empati och Vänlighet vinner i längden. Det finns forskning på det!

Empati handlar om att:

- Vara snäll
- Vara uppmärksam
- Vara mänsklig

Vem vill vara motsatsen?

O-snäll. O-uppmärksam eller o-mänsklig....?!



*Ger klarare insikt om vikten av
empati för att kunna växa.*

*Som människa,
i teamet och i företaget.
I den ordningen!*

Det finns de som tänker att empati inte är viktigt. Då brukar jag be dem att tänka på en arbetsplats HELT utan empati och fråga om de vill jobba där hela sitt liv. Med empati på arbetsplatsen där vi ser varandra, vågar vi växa och uppmuntrar därmed vars och ens potential. DET är grejer det!



Vi har olika empati-stilar

Visste du att det finns fem empatistilar och att var och en av oss har en primär empatistil? Att lära sig mer om hur man visar sin empati för andra och hur man mår bäst av att andra visar empati tillbaka kan vara det klokaste du gjort.

**Det är inte så att
vissa människor är
empatiska av naturen.**

**Vi kan alla lära oss
att både ta emot
och att visa empati.**

Tjoho!! //Olofson

VÄNLIGHET är en del av den praktiska empatin på en arbetsplats

Forskningen visar att vänliga medarbetare är friskare och lever längre, de är mer omtäckta och mer produktiva, de är mer framgångsrika när det gäller affärer, de är bättre på att lösa konflikter och de känner sig lyckligare. Vänliga människor har en högre livskvalitet och är i det långa loppet de starkaste."

"Jag får ofta frågan om vilken som är den mest effektiva metoden om man vill förändra sitt liv. Efter så många års studier och experiment känns det litet genant att behöva säga att det bästa svaret är: 'Var bara litet vänligare'"

Aldos Huxley



Innebär empati slätstrukenhet?

Nej. Att visa empati gentemot alla inkluderar dig själv också. Att vara lite vänligare mot sig själv kan göra underverk för omgivningen. Det handlar i grund och botten om att känna till våra egna värderingar och hur vi vill vara som människor.



Nivå: Engagerande och tänkvärd. V
Som workshop med djup definitivt med på plats.
Funkar bra virtuellt och som föredrag. Då som intresse-väckare.

För vem: Livskunskap för alla som vill utvecklas.

PS. Ta reda på vars och ens Empati-stil.

Empatitest skickas i förväg till varje deltagare, eller fylls i på plats. Tillkommer och ingår ej i paketpris.