

**WORKSHOP
LILA****Genuin
ARBETSGLÄDJE
kommer inifrån,
-om du vill och vågar...**

Eller- Det enda som skiljer mellan humor och humör är två prickar, vad väljer du?

Det gäller att lägga fokus på rätt saker!

Ego-fråga: Hur ska jag bära mig åt så att jag blir lycklig? **Klokare fråga:** Hur ska jag kunna bidra till att sprida medkänsla och empati?

Det handlar inte om "Vad har jag att vinna?" Det handlar om något större. Vår planet och vår värld. När jag bidrar på det sättet växer jag själv. Det ger genuin glädje.



När man fokuserar för mycket på sig själv, blir man isolerad och avskärmad från andra. Till slut blir man också avskärmad från sig själv, eftersom behovet av kontakt med andra utgör en så fundamental del av vilka vi är och hur vi utvecklas som människor.

Det finns de som tänker att glädje är oseriöst. När vi skrattar visar vi dem vi skrattar tillsammans med att vi: Förstår varandra, håller med, är del i gruppen och att vi gillar dem.

**Lycka bara kortsiktig batteri-påfyllning**

För alla som jagar efter lycka - är det tänkvärt att veta att lycka endast är en liten del av glädje. Lycka är kortsiktigt och beror på annat och andra. Glädje rymmer så mycket mer och kommer inifrån. Det finns 8 ingredienser att ha som stöd: Perspektiv, Ödmjukhet, Humor, Accepterande, Förlåtelse, Tacksamhet, Medkännande och Generositet. (Lama/Tutu - boken glädje)

**Enklaste sättet att känna glädje själv är att skänka andra glädje genom medkänsla, kärlek och generositet.
Utan att kräva något i gengäld.
//Olofson**

Hjärnforskare listar fyra oberoende områden i hjärnan för att Må Bra

Att träna på förmågan att ha ett positivt tillstånd är det första. Det andra är vår förmåga att återhämta oss från negativa tillstånd - det kan ju ta olika lång tid! Det tredje är vår förmåga att koncentrera oss och undvika distraktion som hindrar oss från att göra det.... Den fjärde är vår förmåga att vara generös.

**Kan vi vara glada åt lite
så har vi mycket vi kan glädjas åt.**

**Skratt går att träna.
Den som skrattar oftast,
skrattar bäst med tiden.**

**Humor och skratt på arbetsplatsen:**

- Frigör kreativitet och förbättrar minnet
- Minskar stress o får oss att byta tankespår
- Lönar sig

Konkret: Det kostar cirka 30-40% i produktionsbortfall utan arbetsglädje.

Nivå: Engagerande och tänkvärd, bred och djup. Som workshop definitivt på plats.

För vem: Livskunskap för alla som vill utvecklas.

PS. Ta reda på var och en skrattar åt
Vem är ansvarig för arbetsglädjen. Vi gör en undersökning. Vad ger dig arbetsglädje?