

EVALENA EDHOLM

NY Föreläsning

Styrkor & resurser

- en föreläsning om att starta positiva processer.

DET BÄSTA SÄTTET ATT LÖSA PROBLEM ÄR ATT FOKUSERA PÅ DET SOM INTE ÄR PROBLEM.

Att kunna förmedla till andra människor att de har resurser till att förstå både sig själv och sin omgivning samt känna att de har förmågor som behövs för att kliva ur sin problemcirkel och in på möjligheternas väg framåt **- det kallas det salutogena förhållningssättet.**

I den här föreläsningen används vardagliga händelser för att förklara användbara vetenskapliga teorier på ett lättbegripligt sätt.

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? Alla som är nyfikna på sig själv och hur vi människor påverkas av och påverkar varandra.

Om mig: Jag är utbildad grupphandledare på systemteoretisk och salutogen grund. Förskollärare med en magisterexamen i barn- och ungdomsvetenskap och ”era specialutbildningar med inriktning mot barn och ungdomar i svåra livssituationer. Mamma till tre egna barn och nio års erfarenhet av att vara familjehem.

Kontakt: info@evalenaedholm.se | www.evalenaedholm.se | Facebook.com/EvaLenaEdholm