

# Negative følelser – vejen til fællesskab, engagement og mentalt overskud

Vil du være bedre til at tackle en møgirriterende kollega eller kunde uden at blive i dårligt humør?

Har du brug for at bytte dine egne og andres negative følelser ud med positiv energi, jobstolthed og mentalt overskud også på en rigtig træls arbejdsdag?

Du får flere lærerige og tankevækkende værktøjer med hjem bl.a.: **Christaniacyklen**, **"bagholdsangreb"**, **Hindbærskålen og Dametasken**. De hjælper dig med at bruge de negative følelser konstruktivt og meningsfuldt, så du forbliver nærværende og i balance, når du udfordres følelsesmæssigt.

Kom og hør hvilket udviklingspotentiale de negative følelser indeholder og hvilken betydning, de har for din oplevelse af psykologisk tryghed, selvværd, mentalt overskud, livsglæde og succes både privat og på jobbet.

Med sjov og alvor tager vi udgangspunkt i konkrete cases. Du lærer, hvordan du bruger de enkle værktøjer. Det giver dig en forståelse for, hvorfor andre bruger værktøjerne til at styrke deres mod, tillid, engagement og kvaliteten af det faglige arbejdsfællesskab. Sammen har de skabt en samarbejdskultur, der forebygger selvbebrejdelse, magtesløshed, stress og uhensigtsmæssig adfærd.

En uforglemmelig og energifyldt talk med viden, inspiration og konkrete værktøjer, som du kan bruge igen og igen, så du aktivt bidrager til et sundt, trygt og tillidsfuldt arbejdsmiljø.

## Evabeth Mønster

Vanebryder og rådgiver, Special Field Teaching and organizations, ekspert i at omsætter teorier til modeller, metaforer og praksisstærke værktøjer. Erfaring fra 400 private og offentlige virksomheder.