



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.**

**För vem?** För personal som arbetar med människor i olika svårigheter; LSS, socialtjänst, kriminalvård, skola & barnomsorg, ensamkommande barn, HVB, arbetsförmedling etc.

**Längd: 2 timmar**

## Några uttalanden från tidigare åhörare:

Jag har haft förmånen att ta del av Eva-Lenas föreläsning "Styrkor och resurser - en föreläsning om att starta positiva processer." Föreläsningen är tankeväckande och inspirerande för alla som på något sätt kommer i kontakt med barn/ungdomar på sin väg mot vuxenlivet. Den förstärker tron på mänsklig kapacitet och uppmuntrar att bygga upp det friska istället för att klanka ner på det svaga. Genom många konkreta exempel ur verkliga livet gör Eva-Lena, Aaron Antonovskys teori om "Salutogenes" lätt att förstå, relatera till och använda sig av.

*Ina Ivanov, Förskollärare och familjehemsmamma, Halmstad*

"Personligt och engagerande, kunnigt och motiverande. Bra med exempelpersonerna och grymt snygg bildpresentation. Jag har fått några nya verktyg som jag kan använda för att motivera mina elever."

*Lena Ledin Andersson, gymnasielärare, Kramfors*

"Din energi smittar av sig. Du inspirerar. Jag tar med mig att se problem som utmaningar, ta tillvara individens resurser, att se det självklara, det är det enkla som är det svåra."

*Lena Lindroth, psyk.skötare gruppboende, Gävle*



# 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.

**Lösningfokuserat 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 flera specialutbildningar med inriktning mot barn och ungdomar i svåra livssituationer. Mamma till tre egna barn och nio års erfarenhet av att vara familjehem.



**Kontakt och sociala medier:**  
E-post: [info@evalenaedholm.se](mailto:info@evalenaedholm.se)  
Web: [www.evalenaedholm.se](http://www.evalenaedholm.se)  
Facebook: [evalenaedholmforelasare](https://www.facebook.com/evalenaedholmforelasare)  
Twitter: [@evalenaedholm](https://twitter.com/evalenaedholm)

 EVALENA  
EDHOLM