

Åsa Bergh Fagerström

Samtalsterapeut och Coach i integrativ Psykoterapi

Kasam
UTVECKLING AB



Åsa Bergh Fagerström

Samtalsterapeut och Coach i integrativ Psykoterapi

Arbetar med Terapi och Coaching,
Ledarskapsutveckling och Konflikthantering

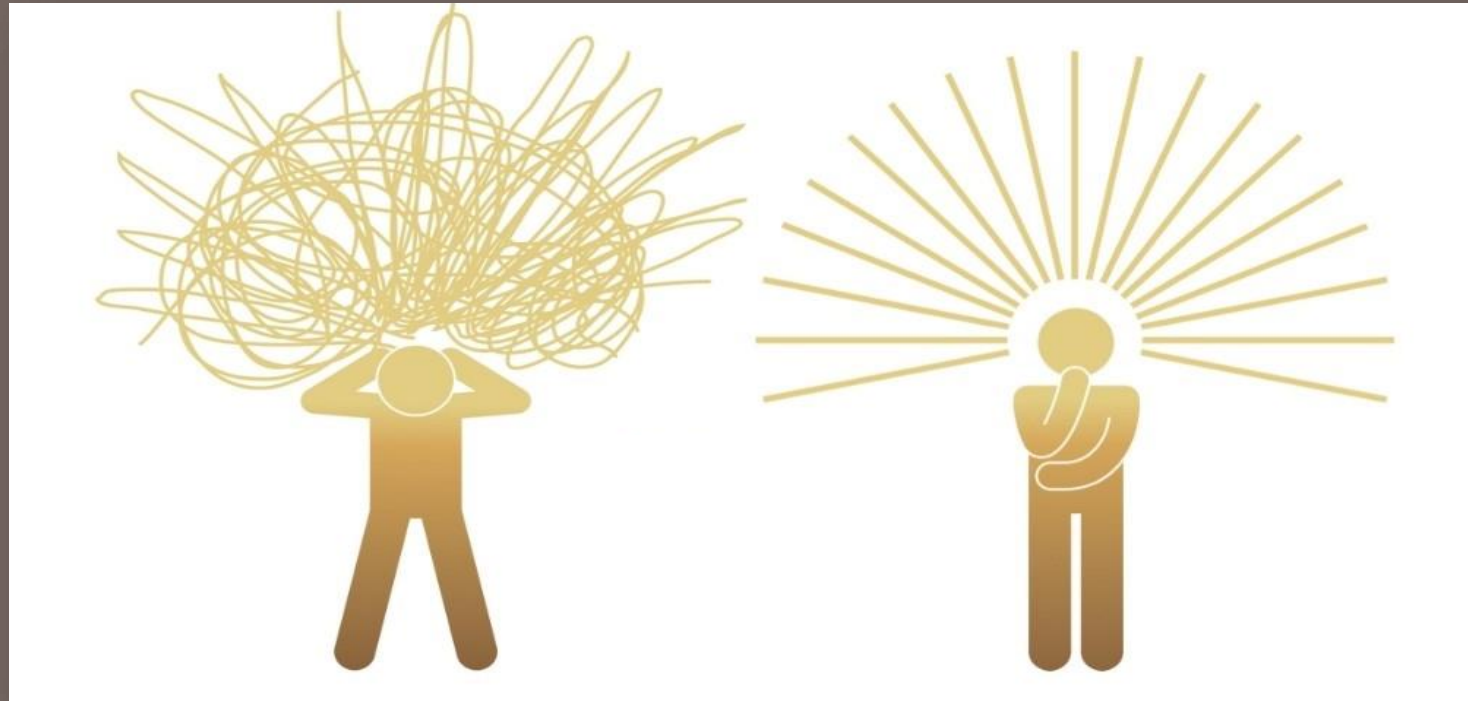
Förflutet som chef och företagsledare inom
Näringslivet under nästan 20 år

Kasam
UTVECKLING AB

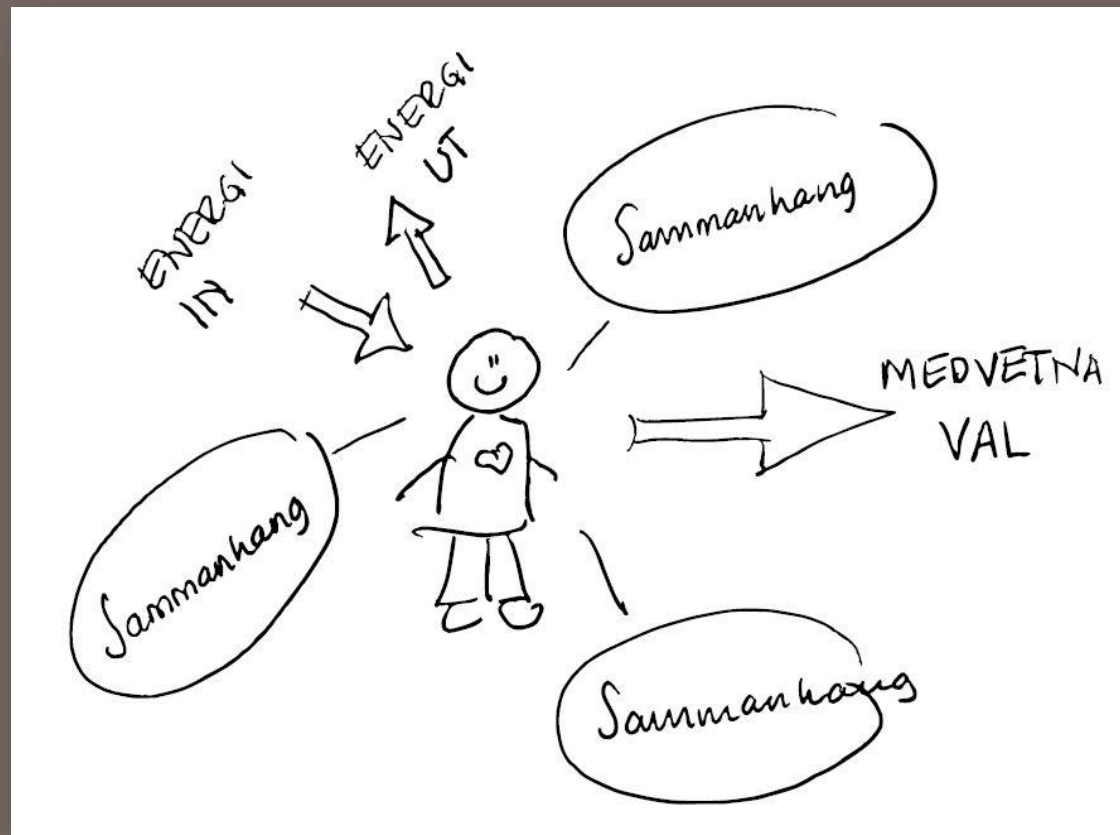
Ibland kan det kännas såhär



Så: hur gör man då för att hitta och behålla sin kraft – även när det stormar?



Sammanhang, behov och Medvetna val





Vilka sammanhang har du?

Och vad får du av dessa?



Allmänmänskliga Behov

Kärlek	Acceptans	Kontakt	Att bidra	Beröring
Lek	Fred/Lugn	Effektivitet	Att sörja	Förutsägbarhet
Likvärdighet	Frihet	Empati	Att fira	Sexualitet
Inspiration	Förståelse	Respekt	Uppmärksamhet	Bekräftelse
Delaktighet	Närvaro	Äkthet	Utrymme	Att tjäna livet
Harmoni	Lätthet	Gemenskap	Samarbete	Att bidra
Kontakt	Medkänsla	Klarhet	Samhörighet	Att sörja
Effektivitet	Betydelsefullhet	Omsorg	Delad verklighet	Att fira
Empati	Kreativitet	Ömsesidighet	Självbestämmande	Uppmärksamhet
Respekt	Resonans	Integritet	Skydd	Utrymme
Äkthet	Rörelse	Frid	Ordning	Tillit
Gemenskap	Kärlek	Beröring	Näring	Trygghet
Klarhet	Lek	Förutsägbarhet	Närhet	Värme
Omsorg	Likvärdighet	Sexualitet	Meningsfullhet	Vila
Ömsesidighet	Inspiration	Bekräftelse	Skönhet	Integritet
	Delaktighet	Att tjäna livet	Stabilitet	Frid
	Harmoni		Stöd	

Sammanfattning

Hur kan jag behålla fotfästet och hitta kraft i en föränderlig och utmanande tid?

Genom att sortera och utforska dina **sammanhang** och dina **behov** kan du bli designer för din egen vardag och ditt liv.

1. Stanna upp en stund, känn in, betrakta nyfiket och sortera
2. Var är du? Hur har du det? Är du nöjd?
3. Vilka Sammanhang har du? Rita på ett papper!
4. Om du betraktar dessa sammanhang som näringskällor:
 - Vad, specifikt, får du för näring i varje bubbla? Energi? Samhörighet? Bekräftelse? Glädje? Gemenskap?
 - Har du näringsbrist någonstans? Skav?
5. Var behöver du fylla på, och med vad? Minska eller omfördela? Fyll på eller stryk.
6. Se över din helhet och justera det du kan.
7. Gör medvetna val!



Vilket väljer du framöver?

Auotpilot?

Eller Medvetna val?



Hör gärna av dig om du har några funderingar.
Tack för mig!

Åsa Bergh Fagerström
Samtalsterapeut och Coach i integrativ Psykoterapi
asa@kasamutveckling.se

Kasam Utveckling AB
Linnégatan 44-46, Stockholm