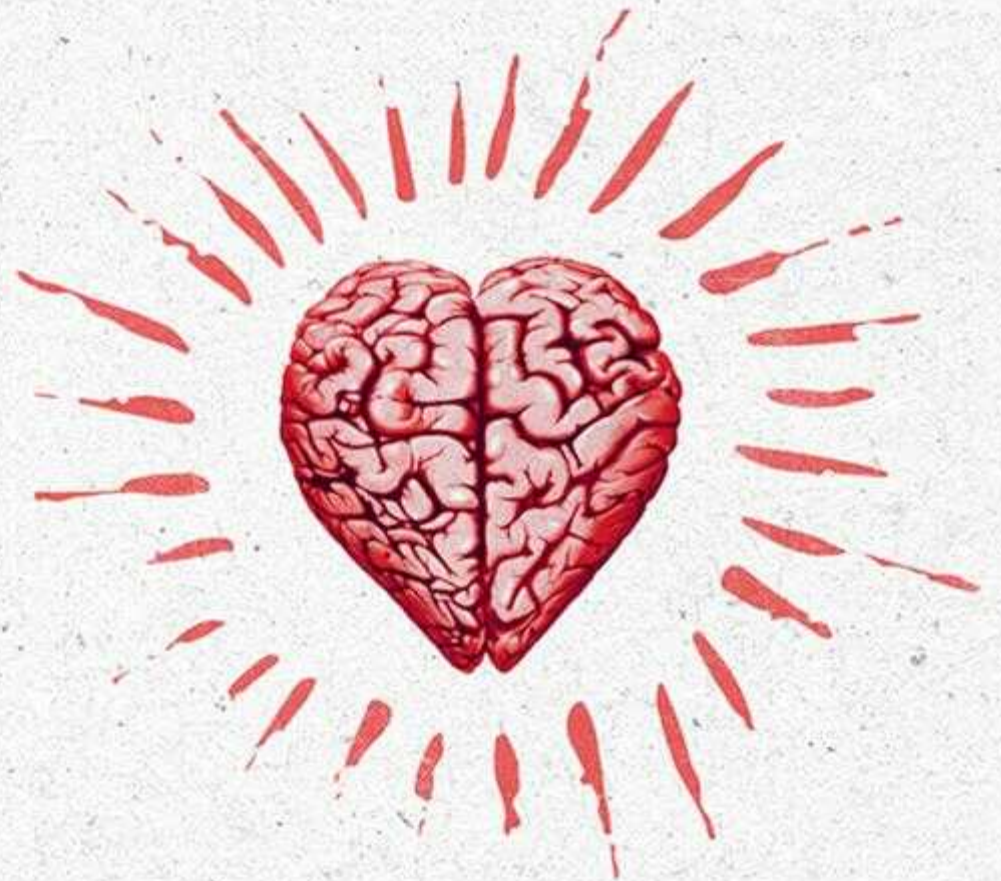


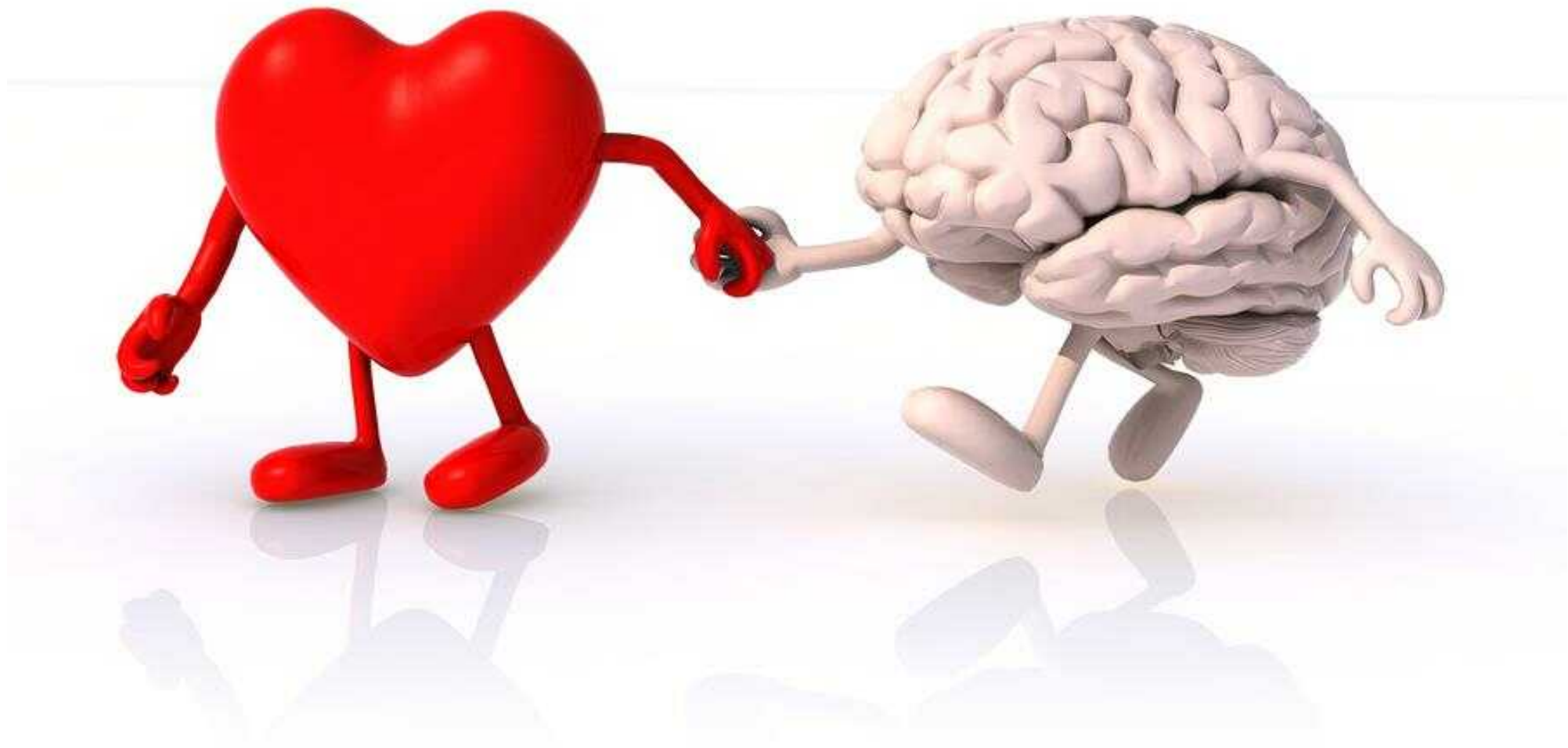
DEN
EMOSJONELLE
REVOLUSJON

KATHRINE ASPAAS



#denemosjonellerevolusjon
www.kathrineaspaas.no

EMOSJONELL STYRKETRENING





PSYKOLOGISK TRYGGHET

“Gruppen kjente seg **trygge** til
å **ta risiko** og **være sårbare**
overfor hverandre.”

Sårbarhet er vårt mest presise mål på **mot**.

Sårbarhet er fødestedet for **innovasjon, kreativitet** og **forandring**.

Professor Brené Brown,
Dare to Lead (2018)



HØY PSYKOLOGISK TRYGGHET

74% mindre stress

50% høyere produktivitet

13% lavere fravær

40% mindre utbrenthet

29% mer fornøyd med livet

“Før handlet jobbene våre om

muskler.

I dag handler de om

hjernen.

I morgen vil de handle om

hjertet.”

Minouche Shafik

Director, London School of
Economics (LSE)



The Economist

HVEM ER VÅR TIDS VEVERSKER?



The Economist

HVILKE JOBBER ER TRYGGEST?



*Vi skulle ha kalt
tilbake flere
generasjoner
økonomer og
installert ny Software.*



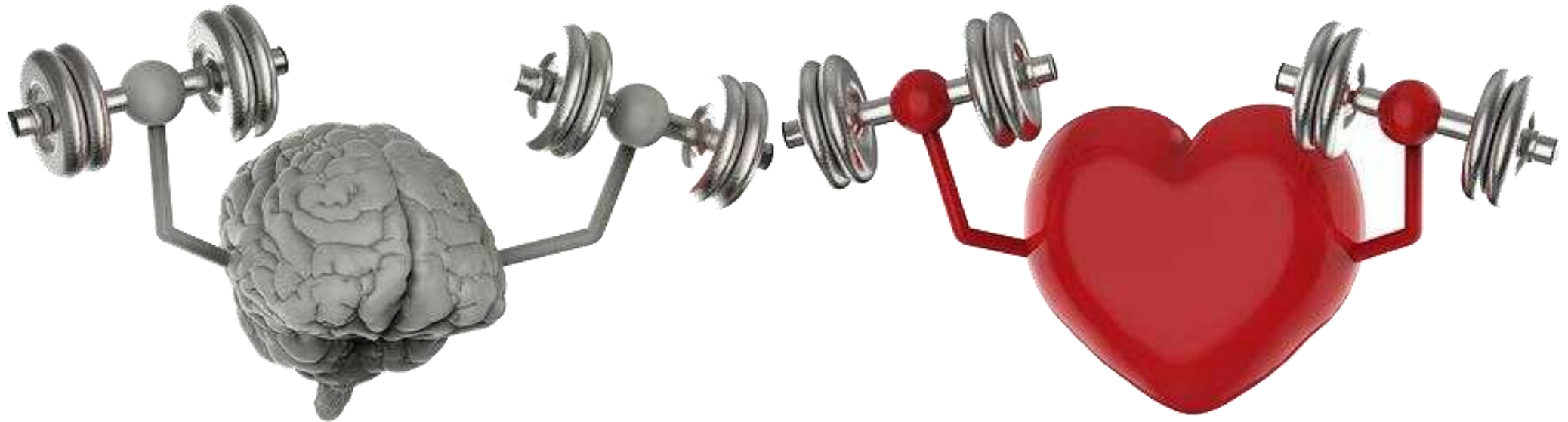
Arne Selvik,
Forsker NHH





DET BANALE ER DET SENTRALE

EMOSJONELL STYRKETRENING



Vær nysgjerrig



Har du hørt om Sinnapølsa?



Det er en pølse men MASSE ulike følelser som kommer ut som SINNE.
Det kan være følelser som sorg, savn, ensomhet, lengsel og skuffelse som stappes inn i en stor pølse -Sinnapølsa. ... [Se mer](#)





YALE



Bekymring;

visualisering av uønsket resultat

Takknemlighet









BLI EMOSJONELT STERK!

- 1) Jobbene våre beveger seg «fra hjerte til hjerte».
 - 2) Det banale er det sentrale
 - 3) Vær nysgjerrig på følelser
 - 4) Gåsehuden styrker immunforsvaret
 - 5) Ømhet er veien til god mental helse
- 6) Takknemlighet er beste veien ut av bekymring
- 7) **Gratis kurs i emosjonell styrketrening**





«Emosjonell styrketrening er den viktigste treningen jeg gjør i livet mitt.

Jeg blir en bedre kjæreste – en bedre mamma - en bedre kollega – et gladere menneske.

Kathrines treningsopplegg er helt topp!

Gro Hammerseng-Edin
OL gullvinner i håndball og vinner av Mesternes Mester.



Takk!