

# Föreläsningar, samtal och workshops om funktionshinder, välmående och kommunikation



med Daniel Wilby och Sara Westman

Vi vill hjälpa människor. Ett sätt för oss att göra det är att dela med oss av våra erfarenheter och kunskaper, för att hjälpa och inspirera andra som befinner sig i liknande processer som de vi tagit oss igenom. Med den intentionen erbjuder vi föreläsningar, samtal och workshops. Vid intresse arrangerar vi även studiecirkelar.

**Daniel** har bakgrund som journalist, kommunikatör och lärare. Bakom sig har han också erfarenheter av missbruk, depression, utbrändhet och mobbing. Idag hjälper han andra vidare i deras processer, huvudsakligen med hjälp av det coachande samtalet.

**Sara** har dubbeldiagnosen Asperger och ADHD, som hon fick strax innan hon fyllde 18. Innan dess var hon under lång tid deprimerad. Hennes huvudsakliga verktyg är intuitionen och förmågan att läsa människor på djupet.

## Funktionshinder

### **Att leva med Asperger och ADHD**

Sara berättar öppenjärtligt om hur det är att som ung kvinna leva med dubbla funktionshinder. Daniel bidrar med hur det är att vara sambo med någon som har funktionshinder.

## Tillfrisknande

### **Motverka depression på naturlig väg**

Med utgångspunkt i sina egna erfarenheter ger Daniel praktiska verktyg och metoder för tillfrisknande och återhämtande utan psykofarmaka.

### **Vägar ur missbruk**

Daniel reflekterar över missbruk och sin väg ur det, med fokus på verktyg för att komma loss och vikten av att vara tacksam även för livets svåra stunder.

## Personlig utveckling

### **Ta tillvara på nuet**

En introduktion till medveten närvaro (mindfulness), då vi bland annat diskuterar att ta tillvara på möjligheter och hur våra val formar våra liv.

### **Introduktion till meditation**

Hitta in till lugnet och svaren inom dig själv. Med dig hem får du de verktyg du behöver för att börja meditera hemma.

### **Vägleda meditationer**

Följ med på en inre resa där Daniel eller Sara leder gruppen genom en avslappnande meditation och därefter håller ett gruppsamtal utifrån deltagarnas upplevelser. Vi har meditationer för många olika ändamål.

### **Bekräfta dig själv**

Vad kan ord göra för ditt själsliga välbefinnande? En workshop där deltagarna får arbeta fram en personlig affirmation för att stärka och bekräfta sig själva.

### **Introduktion till chakrasystemet**

Vi går igenom våra sju chakran, så som de förstås inom yoga. Vi presenterar vilka drag/egenskaper som är framträdande i vart energicentra, men också hur olika obalanser kan ta sig uttryck.

## Kommunikation

### **Aktivt lyssnande**

Vi diskuterar olika nivåer av lyssnande och hur vi kan bli bättre på att lyssna.

### **Gör din röst hörd**

Vill du komma till tals i det offentliga samtalet? Daniel tydliggör hur du gör din röst hörd på bästa sätt, med ett tydligt budskap, en passande kanal och till rätt målgrupp.

### **Vägen till goda medierelationer**

Lär dig hur du skapar en professionell och ärlig yrkesrelation till journalister, och därmed får bättre mediegenomslag.

### **Introduktion till debatteknik**

Daniel delar med sig av debattekniker från USA och väver in sina erfarenheter från politisk debatt i Sverige.

## Berättarstunder

### **Doing life since 1974...**

...heter Daniels blogg där han samlar märkliga berättelser ur sitt eget och sina vänners liv. Utifrån arrangörens önskemål kåserar han kring barndomsminnen, kulturmöten, droger, sex och märkligheter.

## Pris

Våra föreläsningar kostar vanligtvis mellan 2500 och 10000 kronor inklusive moms, beroende på upplägget. Resor, kost och logi betalas av uppdragsgivaren. Vi bor nära Brösarp i Skåne.