



2025 erbjuder Länsförsäkringar  
Göteborg och Bohuslän föreläsningen  
helt kostnadsfritt för några utvalda  
skolor i upptagningsområdet.

# Självmedkänsla

## Nycklar till välmående och prestationsförmåga En halvdagsföreläsning/workshop för skolpersonal

Självmedkänsla, en superkraft som innebär att vi tränar oss på att möta oss själva med vänlighet och medkänsla även när vi upplever att vi misslyckas eller när livet känns svårt. Vi utvecklar en mental hårdighet, resiliens, som hjälper oss att resa oss upp igen efter motgångar. Med självmedkänsla utvecklar vi även empati och samhörighet med andra och skapar starkare sammanhållning i elev- och personalgrupper.

### **Föreläsningen ger:**

- En djupare förståelse för självmedkänsla och dess betydelse för skolpersonal och elever.
- Inblick i hjärnans tre motivationssystem: hotsystemet, upptäckarsystemet och trygghetssystemet, och varför balansen mellan dessa är avgörande både för välmående och förmågan till inläring och prestationsförmåga.
- Strategier för att aktivera trygghetssystemet.
- Övningar och verktyg för att utveckla självmedkänsla hos både skolpersonal och elever.

Föreläsningen tar ca 180 min och innehåller praktiska övningar och diskussioner för att skapa en mer hållbar och hjärnsmart miljö för både skolpersonal och elever.

### **Kontakta oss gärna för frågor eller för att boka föreläsningen till er skola:**

Elin Borg, [info@well-aware-ness.se](mailto:info@well-aware-ness.se), 0761-997532

### **” Sagt av tidigare deltagare:**

*”Tydligt, konkret, inspirerande och mycket användbart för oss i skolan!”*

*”Väldigt givande diskussioner om ämnet i våra arbetslag. Diskussioner som faktiskt lett till förbättringar både för oss som jobbar i skolan och för eleverna.”*

*”Ett så viktigt perspektiv för alla i skolan.”*