

Föreläsningar/Konsert/Workshops
- 2026 -

Till dig som arrangerar meningsfulla
mötesplatser!

Ladda för en ljusare
= och mjukare framtid!



Sommaren är över, tiden går fort och vips har vi ett nytt
år i våra kalendrar!

Gissar att ni redan är i full fart med planeringen av allt
fint ni vill se hända i era sammanhang framöver?

Jag med!

Just nu förfäras vi alla av krigslarm efter krigslarm från
olika håll i vår värld, gängkriminaliteten som sprider sig
som en löpeld över vårt land, och den psykiska ohälsan
som går allt lägre ner i åldrarna. Inte konstigt att allt fler
känner oro, ångest och hopplöshet.

Vi må ha olika ingångar i allt som sker både på nära och
långt håll, men ingen är helt oberörd och ett har vi
gemensamt: Vi önskar inget hellre än ett samhälle och en
värld där varje människa kan känna sig trygg, värdesatt,
respekterad och inkluderad!

Och om de ska ske *måste* vi bli bättre på *kommunicera* - i
alla led.

**Och det enda framgångsrika sättet -
är att börja med oss själva!**

Under 2026 erbjuder jag följande koncept

Kyrkor

FÖRELÄSNING, LÖRDAGSFRUKOST, eller
WORKSHOP:

Friskvård för Kärleksrelationer

Dina känslor är inte i vägen- bli känslomartare!

Enneagrammet - 9 förhållningssätt till livet

KONSERT eller LÖRDAGSFRUKOST:

Laila Dahl - Efter regn

Minns du låten? I ett nära och avskalat format, varvar

Laila sina låtar med angelägna tankar kring

livsförändring och omorientering.

En hoppfull kväll i ord & ton!

Företag

FÖRELÄSNING eller WORKSHOP:

Självledarskap - med Enneagrammet som kompass!

Enneagrammet - 9 förhållningssätt till livet

Laila Dahl är par-och relationsterapeut. För många är hon dock från början känd som artist, som mest aktiv under 80-90talet. Turnerande i Sverige och utomlands, med ett flertal album i sin diskografi.

2005 gav hon ut sin första bok vilket ledde till flitigt föreläsande över hela Sverige och hittills tre böcker till, alla med teman inom personlig utveckling.

Laila bjuder in till personliga föreläsningar som berör. Ofta med musiken som inramning utmanar hon till eftertanke och nya insikter kring relationer, kommunikation och livet på våra insidor.

Friskvård för Kärleksrelationer



FRISKVÅRD för kärleksrelationer!

Hur bygger man en hållbar relation?

Går det att förändra sitt sätt att kommunicera?

I den här föreläsningen får du konkreta tips på hur du kan ta hand om och fördjupa din kärleksrelation.

Att i god tid och med gynnsamma omständigheter, fördjupa relationen till den du älskar.

För det kan vi alla skriva under på, att i en nära relation uppstår konflikter - det är inte bara troligt utan helt rimligt!

Vi är unika och komplexa individer, alla med våra individuella behov. Men ju bättre rustade vi är, desto bättre kan vi parera situationer och omständigheter som kommer i vår väg.



**Dina
känslor
är inte
i vägen**

Dina känslor är inte i vägen

“Men att det ska va’ ett sånt himla tjat om känslor hela tiden!”, utbrister en frustrerad klient, medan han lägger armarna i kors över bröstkorgen och stirrar snett ner i golvet.

Lika uppgivet suckar en god vän:

“Laila, jag kanske är konstig, med vad ska vi med alla känslor till egentligen?! Vore det inte bara mycket lättare om vi sluppit dras med dem?”

I den här föreläsningen försöker jag besvara den frågan. Varför är vi utrustade med känslor?

Vad är de bra för?

Hur påverkar de oss - och hur ska vi hantera dem på ett vettigt sätt?!

Utifrån min bok *Dina känslor är inte i vägen* (från 2020) och med mina egna låtar som inramning, delar jag tankar och konkreta tips kring dina känslor och varför de är så viktiga.

Jag ramar in föreläsningen med några av mina låtar.

*Varför är vi
som vi är?
Varför gör vi
som vi gör?*

*Dina svagheter
är samtidigt
dina styrkor -
och tvärtom!*

Förstå dig själv &
andra bättre med
Enneagrammet
som kompass!



Enneagrammet - 9 förhållningssätt

Förstå dig själv och andra bättre med Enneagrammet
som kompass!

Utifrån min senaste bok (2022) berättar jag om
Enneagrammet, Ett verktyg som blivit en av vår tids
mest populära modeller för personlig utveckling.
Den bygger på nio olika grundstrategier, var och en
med sina egna ädslor och drivkrafter, och kan hjälpa
oss nå djupare insikt om både oss själva och varandra.

Varför är vi som vi är? Varför gör vi som vi gör?

Dina svagheter är samtidigt dina styrkor
- och tvärtom.

Låt mig ta dig med på en spännande upptäcksfärd
genom de nio enneagramstrategierna, och visa på
hur enneagrammet kan bli din egen personliga kompass
till växt och mognad!

Självledarskap



*med Enneagrammet
som kompass!*

Självledarskap - med Enneagrammet som kompass

För att ett team ska trivas ihop och utvecklas, behöver varje medarbetare äga sitt eget ansvar att leda sig själv. Självledarskap börjar med självinsikt, och med Enneagrammet som kompass kan vi lära oss förstå både oss själva och varandra bättre.

Varför vi är som vi är och gör som vi gör.

Och när vi gör det, kan vi äntligen med större insikt och acceptans börja samarbeta och kommunicera framgångsrikt med varandra och även om vi är olika - faktiskt nå fram!

Vad är självledarskap egentligen?

Hur ser det ut i praktiken?

Varför är det viktigt?

Hur utvecklar man ett sånt?

I den här föreläsningen lotsar jag er igenom de här frågorna.

Ni får fundera tillsammans - och var för sig. Det finns nämligen ingen "one fits all-lösning", eftersom vi alla är olika och behöver växa och utvecklas på olika sätt och områden.

Jag ramar som vanligt in föreläsningen med några av mina låtar.

KONSERT



Vad gör man när tillvaron vänds upp och ner?

Nära, avskalat och angeläget.
En hoppfull kväll i ord & ton!

Lite mer om konserten

*Vad gör man när tillvaron rasar eller livet
plötsligt inte är som förut?*

Skilsmässa, dödsfall, sjukdom. Eller när barnen flyttar hemifrån, pensionen är ett faktum, eller när den där efterlängtade graviditeten ständigt uteblir? Livet blir inte alltid som vi tänkt oss. Den här kvällen handlar om livsförändring, omorientering och att möta det som är som det är.

Så här säger publiken

*Jag glömmer det aldrig. Laila har en
ovanlig förmåga att förmedla
det viktiga i livet på ett moget, vackert
och charmigt sätt. Jag
lämnade lokalen den där kvällen i
känslan av att jag hade varit med om
något stort.*

Tomas Sjödin
Författare

*Laila Dahl har förmågan att prata om det viktiga
i livet på ett enkelt och tillgängligt sätt där hon
använder sitt artisteri och förmedlar sitt budskap
genom tänkvärda texter, hudnära sånger och
igenkännande teater. Jag lyssnar gärna på Laila
igen - och igen!*

Ulrica Stigberg
Författare, präst Fryshuset

*Laila är en naturlig person som har
förmågan att på ett medryckande
sätt dela med sig av sitt liv och sina
tankar. Detta gör hon med humor,
kärlek och värme. Hennes budskap
när hjärtat på dem som lyssnar och
man går hem med ett leende på
läpparna och ett glatt hjärta.*

Maritha Sandberg
Arrangör Lördagsfrukost, Kalmar

*Laila Dahl deltok på vårt årlige Kvinneseminar. Hun
holdt konsert og gledet flere hundre kvinner i ulike
aldre med deilig rocka sang, med sin fremtreden og
sine vakre tekster. Laila er ingen stor kvinne – rent
fysisk – likevel fyller hun store rom med seg selv og
det hun har å by på. Mine beste anbefalinger gis.*

Anne Margrethe Mandt, Arrangör Kvinneseminar
Oslo

Laila Dahl

par- & relationsterapeut,
författare & föreläsare med
20 års erfarenhet av
samtal med par, enskilda
och grupper.
Driver Terapistudion
i Segeltorp.



www.lailadahl.se

laila@terapistudion.se

[@lailadahl_terapistudion](https://www.instagram.com/lailadahl_terapistudion)