

Till FÖRETAG, KYRKOR och meningsfulla
mötesplatser

LAILA DAHL
Relationsterapeut | Föreläsare
Författare | Artist

Föreläsningar - i ORD & TON!



Världen är i gungning. Vi hör om krigslarm efter krigslarm, gängkriminaliteten sprider sig som en löpeld över vårt land, och den psykiska ohälsan går allt lägre ner i åldrarna. Ekonomin är ansträngd och stress och press sätter sina spår i våra relationer och vårt mående.

Inte konstigt att allt fler känner oro, ångest och hopplöshet.

Jag är par-och relationsterapeut och brinner för att skapa mötesplatser där människor får reflektera över livet, relationer och personlig utveckling.

I mina *föreläsningar i ord & ton* väver jag samman psykologisk kunskap, livsrefarenhet och existentiella perspektiv. Målet är att skapa igenkänning, nya insikter - och inte minst inge hopp som människor kan ta med sig in i sina liv, relationer och på sina arbetsplatser.

Hopp om det inte bara “är som det är” - utan att det faktiskt går att förändra och förändras, att möta livet som det är, där vi är!

Mina föreläsningar passar för:

Personaldagar, teambuilding, öppna inspirationsföreläsningar, kickoffer, temakvällar, frukostföreläsningar, konferanser, retreatar

De kan genomföras som:

enskilda föreläsningar, halvdagar, föreläsningsserier eller workshops

*"Forskning visar att vi tar in information
bättre när kunskap och insikter
förknippas med en upplevelse, en känsla.
Och min erfarenhet är att musiken
ofta öppnar vägen rakt in i våra känsloliv,
dit teori och fakta har långt svårare att nå in
och engagera oss.*

Jag har stått på scen i större delen av mitt liv.

Först som artist

– idag främst som relationsterapeut och föreläsare.

Egentligen handlar båda sakerna om

samma sak:

*att förstå och nå fram till/beröra/engagera
människor till positiv förändring.*

*Därför kombinerar jag idag mitt stora intresse
för psykologi, relationer och kommunikation
med min kärlek till musiken, skrivandet
och storytelling"*

/Laila

FÖRELÄSNINGAR/WORKSHOPS - i Ord & Ton!

Företag

1. Självledarskap - med Enneagrammet som kompass
2. Förstå varann på jobbet - 9 sätt att fungera på en arbetsplats
3. Dina känslor är inte i vägen - de är information!

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 självkänedom, och med Enneagrammet som kompass kan vi lära oss förstå både oss själva och varandra bättre. Med utgångspunkt från min bok *Enneagrammet - 9 förhållningssätt till livet* (2022) tittar vi närmare på den här kraftfulla förklaringsmodellen.

Varför vi är som vi är och gör som vi gör!

Och med mer insikt kan vi med större acceptans börja samarbeta och kommunicera framgångsrikt med varandra - och *fast* vi är olika, faktiskt nå fram!

“Vad får våra medarbetare med sig hem?”

Efter föreläsningen kommer deltagarna att:

- ha fått förnyad inblick i sina styrkor och utmaningar
- förstå lite mera om hur deras strategier för att hantera tillvaron kommit till
- känna större empati för både sig själva och andra
- ha med sig nya insikter kring vad självledarskap är -
- och vad de behöver förstå och utveckla i sitt eget självledarskap

Förstå varann på jobbet - *9 sätt att fungera på en arbetsplats*

Utifrån min bok *Enneagrammet - 9 förhållningssätt till livet* (2022) ger jag en introduktion i verktyget Enneagrammet, en modell för personlig utveckling som vunnit allt större mark över hela världen. Den bygger på nio olika grundstrategier, var och en med sina egna rädslor 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!

När vi får mera insikt om varandras inre drivkrafter och utmaningar blir vi mera ödmjuka inför varandras olikheter, och vår motivation att förstå varandra ökar.

Vi blir mindre intresserade av att *ha rätt*
- och mer intresserade av att verkligen *nå fram*.

“Vad får våra medarbetare med sig hem?”

Efter föreläsningen kommer deltagarna att:

- ha fått inblick i Enneagrammet som verktyg för personlig utveckling
- ha fått bättre insikt om sina och andras styrkor och utmaningar
- förstå varför missförstånd uppstår på jobbet
- känna igen olika sätt att reagera på stress
- bli mer nyfikna än dömande på varandra

Dina känslor är inte i vägen - de är information!

Om känslor som information i arbetslivet

Varför är vi utrustade med känslor?

Vad är de bra för?

Hur påverkar de oss - och hur ska vi hantera
varandras känslor, 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
verktyg kring våra känslor och varför de är så viktiga
för oss som individer, i våra nära relationer
- och på jobbet!

“ Vad får våra medarbetare med sig hem?”

Efter föreläsningen kommer deltagarna att:

- ha större inblick i vikten av sina känsloliv
- kunna se sina känslor som information och verktyg för självkänedom
- få redskap för att hantera och kommunicera känslor med hänsyn till både sig själva och varandras upplevelse

Kyrkor

Föreläsningar i Ord & Ton

Nära, avskalat och angeläget

Teman

*Friskvård för Kärleksrelationer - om att vårda och växa
med våra käraste*

Dina känslor är inte i vägen- de är information!

Enneagrammet - 9 förhållningssätt till livet

Efter regn - när livet inte blev som man tänkt sig

(läs mer om varje tema längre ner)

KONSERT

Efter regn - när livet inte blev som man tänkt sig

*(Samma innehåll som i föreläsningen med
samma namn, men med fler låtar och i det här
konceptet med gitarrist)*

Laila Dahl är par-och relationsterapeut och driver
Terapistudion sedan drygt 20 år, samt podden
“Enneagramstudion”.

För många är hon dock från början känd som artist,
som mest aktiv under 80-90talet.

Bland annat återfinns flitigt turnerande i Sverige och
utomlands, 7 album, melodifestivalen och en
grammis i hennes musikaliska bagage.

2005 gav hon ut sin första bok vilket ledde till
föreläsande och senare tre böcker till, alla med teman
inom personlig utveckling.

**Laila bjuder in till personliga föreläsningar i en
alldeles egen nisch, som berör. Med musiken som
inramning utmanar hon till eftertanke och nya
insikter kring självkänedom, relationell
kompetens, 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.

*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 rädslor 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.



Efter regn

LAILA DAHL

Vad gör man när tillvaron vänds upp och ner?

Nära, avskalat och angeläget.

Hoppfullt - i ord & ton!

Lite mer om föreläsningen/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 når 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)