

Finn styrken i den enkelte!

Finn styrken i deg selv!

Det var en utrolig opplevelse å høre - og se **Anne Gerd Samuelsen** – 4. juni i år – i Grefsenveien 28, Oslo. I seks timer (kun avbrutt av to kaffepauser og en tallerkenrett til middag), trollbandt hun oss om temaet: **"Kommunikasjon, samspill og tilstedeværelse med fokus på verdier."**

Av Mimi Langeid

Rolig gikk hun frem og tilbake på gulvet og snakket til oss i et tydelig språk, uten å forsnakke seg, eller snuble i ord, én eneste gang!

Vi som var der, lyttet med ører og øyne åpne, og jeg tror at de aller fleste hadde et åpent og mottagelig sinn. Det er ikke ofte en kan motta så mye stoff på en slik enkel og omfavnende måte.

Utdrag:

Det er faktisk umulig å ta med det meste av foredraget i hele setninger, derfor i telegramstil: Kort, og rett på sak!

Det er viktig å finne styrken hos den enkelte. Viktig å finne temaer som bidrar til å oppleve arbeids- og livsglede. Vi må fokusere på temaer som kan tjene til å fjerne "buffere" som hindrer oss i å finne det beste i oss selv. Søren Kierkegaard sier det slik: "Vårt fundamentale prosjekt er: Å bli oss selv!" – Hva er det da som er viktig? Hva er det som jeg virkelig ønsker meg?"

Ulike situasjoner og ulike mennesker påvirker oss forskjellig. Alle mennesker har behov for KONTAKT gjennom:

- å bli sett og hørt
- bli forstått
- bli bekreftet og akseptert
- bli inkludert
- vi må også tåle å bli avvist



Anne Gerd Samuelsen