



David Lega

Det egna ansvaret

David Lega föddes med en grav funktionsnedsättning. Detta till trots har han gjort en otrolig resa som VM guld medaljör, entreprenör och föreläsare. Föreläsningen DET EGNA ANSVARET utmanar och är en inspirationskälla till att på allvar leta efter det som är positivt. Utgångspunkten är fyra ben som David utvecklar; kärlek, stöd, krav och beröm. Lega tar även upp ämnen som självkänsla och självförtroende från ett nytt och personligt perspektiv. Tack vare Davids egna prestationer, trots lindrigt sagt tuffa förutsättningar, får hans ord hög kredibilitet. Med stor självdistans, mycket humor och värme förmedlas en ovanligt optimistisk syn på livet, som smittar av sig. Med Davids egna ord - Det omöjliga, det gör du varje gång du gör något nytt.

Målet med föreläsningen

- En väg till ökat självförtroende.

Fyra ben för självförtroende

Kärlek - Stöd - Krav - Beröm

Insikt - Coachande frågor

1. Bygger du ditt självförtroende genom att jämföra dig med andra? Om ja, hur kan du i högre grad jämföra dig med dig själv?
2. Hur tänker du kring ditt eget ansvar att välja inställning till det som möter dig? Letar du efter "höga eller låga trottoarkanter"?
3. Får du tillräckligt med beröm? Kan du ge dig själv mer beröm?
4. Vad är skillnaden på självförtroende och självkänsla, enligt dig?