



Ola Wallström

Kraften i fokus

Hur stor är tankens kraft? Enorm, är svaret många spontant skulle ge. Ola Wallström svarar mer utmanande- ingen alls. Ola menar att det är först när vi väljer att fokusera på en tanke, som den får kraft. Detta är tesen i hans föreläsning KRAFTEN I FOKUS. Med metaforen att åka hiss beskriver Ola våra olika tillstånd och hur vi kan välja att agera beroende på om vi befinner oss i källaren eller på toppvåningen. Många som upplever stress kommer ha stor glädje av nya insikter och verktyg för att i högre grad kunna välja sitt fokus. Målet med föreläsningen är det samma som titeln, att hitta KRAFTEN I FOKUS.

Målet med föreläsningen

- Ökad förmåga att fokusera på det som ger mig energi att nå mina mål.
- Kunskap om hur jag hanterar olika tillstånd för att minska min stress.

Insikt - Coachande frågor

1. Hur kan du minska din stress genom att förstå när du är ”i källaren”?
2. Vad skulle det innebära för dig om du kunde släppa de tankar som dränerar dig på energi?
3. Vilka tankar vill du fokusera på?
4. Kan du bidra i ditt team genom att hjälpa kollegorna att fokusera på det som skapar den minsta möjliga stressade miljön? Om ja, hur?