

Årets talare 2002/2003

Per Naroskin



Den Svenska Eventakademin är en etablerad och kvalificerad institution och är upplevelseindustrins främsta forum för utvecklingsfrågor och informationsförmedling.

Svenska Eventakademin har till uppgift att belysa och lyfta fram förtjänstfulla personer och initiativ inom den svenska event- och upplevelseindustrin.

Framgångsrika events kommunicerar, förstärker och profilerar budskap och Eventakademin 18 ledamöter utser årligen Årets Talare som belönas med Narrenpriset:

"Narren är vår symbol - sanningssägaren. Han är den som belyser i skydd av sin roll det som inte bara bör uttalas utan också åtgärdas."

I år går priset till **Per Naroskin**, psykolog, författare, krönikör med följande motivering:

"Per Naroskin talar om det riktigt viktiga, om balans i livet, om vardagens mirakel. Under föreläsningen pendlar man mellan skratt och gråt och man lämnar föreläsningssalen förändrat på något sätt."

För mer information om Per Naroskin:

Talarforum i Skandinavien AB
NorrMälarstrand 6
112 20 STOCKHOLM

Tel: 08-545 535 00
Fax: 08-545 535 01

E-post: info@talarforum.se
Webb: <http://www.talarforum.se>



Forum för talare

November 2002

Utsedd till
Årets bästa talare 2002/2003
av Svenska Eventakademien

Per Naroskin

Forum för talare.

Under denna rubrik gläntar några av Sveriges mest anlitade talare på dörren till sina ämnesområden. Att lyssna på dem är tankeväckande. Ibland provocerande. Alltid engagerande

Talarforum förmedlar talare inom en mängd ämnesområden till företag och organisationer.

Vi vill i den här formen regelbundet förse er med tankeväckande artiklar skrivna av några av dessa talare.

Kanske inspirerar det till att kontakta oss för att få veta mer? - Gör gärna det på www.talarforum.se.

Mer information om det här nyhetsbrevet finns på www.talarforum.se/nyhetsbrev. Där kan ni även säga till om ni inte vill ha fler nummer.

info@talarforum.se
www.talarforum.se

Tala högt med dig själv!

På många arbetsplatser runt om i landet sitter personer i beslutsfattande ställning med en gnagande känsla av oro över att behöva fatta beslut utan att vara riktigt, riktigt nöjda med sitt beslutsunderlag. Det behöver inte alltid vara stora avgörande beslut, men känslan sitter i. I slimmade organisationer är det många som tvingas fatta beslut ofta och ensamma.

Samtidigt, ute i blåsten, hukar pressade småbarnsföräldrar i den smala marginalen mellan arbete och fritid, jagade av känslan av att inte hinna med, inte räcka till för familjen och ändå inte ha hunnit färdigt på jobbet. Att det dessutom ofta handlar om *samma* personer gör ju inte saken lättare.

Inre demokrati

Var fjärde år är det val i Sverige. Det är nästan bara då vi gör något aktivt för att bidra till demokratin. Men handen på hjärtat, hur är det ställt med vår inre demokrati? Hur ofta kommer vi till tals med oss själva? Hur bra koll har vi på att de beslut vi fattar i våra privata liv, har ett starkt stöd i oss själva? Varje människa inrymmer ju så många olika sidor och möjligheter. Får de alla komma till tals eller lider du av ett personligt demokratiskt underskott?

Självkännedom

Självkännedom handlar inte om att kunna räkna upp sina starka och svaga sidor. God självkännedom är inget man



Per Naroskin

Psykolog, psykoterapeut, författare och f.d. ståuppkomiker. Per fick den 20 november i år Narrenpriset - "Årets talare".

För mer info om Per Naroskin - [klicka här](#).

Årets bästa talare 2002/2003

Per Naroskin (forts.)

skaffar sig en gång för alla, för att sedan slå sig till ro. Inte så sällan tenderar vi att fastna i våra egna tankefällor, för att vi aldrig granskar och omprövar våra grundantaganden om oss själva och andra. Självkänedom måste ständigt uppdateras och enda sättet att göra det är att komma till tals med sig själv. Gärna lite oftare än vart fjärde år.

De flesta av oss har åtminstone en aning om vad vi tycker är fel och borde ändra på i våra liv. Ändå är där ett glapp mellan tanke och handling. Vi är inte särskilt bra på att ta konsekvenserna av våra aningar? Vad kan vi göra åt det? Svaret är att vi måste tala mer med oss själva.

Talar du med dig själv?

När man frågar människor om de talar med sig själva så brukar de skratta lite och svara något i stil med: "Inte ännu. Så långt har det inte gått. Haha!"

Att tala högt med sig själv är det mest konventionella kännetecknet på vansinne. Mot den bakgrunden är det kanske inte så konstigt att människor ogärna bekänner att de talar med sig själva. Ändå är det min övertygelse att det kan finnas något verkligt sunt i att tala högt med sig själv. Det som sker när du hör dig själv säga saker är något helt annat än processen när du tänker tyst. Vi människor kan inte kittla oss själva men med lite träning kan vi definitivt *förvåna* oss själva!

Styrfart

När du talar med dig själv ökar du dina möjligheter att komma i kontakt med vad man kan kalla för din inre värdemätare. Om vi tränar oss i att lyssna på den, kommer vi att handla efter vad som är rätt och riktigt för oss, och inte leva efter andras förväntningar. Den som kan skilja mellan sina önskningar och sina genuina behov har större chanser att få styrfart i sitt liv. Det är den hastighet då man på sina egna villkor sakta men säkert tuffar mot sina tydliga delmål, med möjlighet att göra avstickare och njuta av det man ser på vägen.

Man kan säga att styrfart symboliserar det optimala livstempot. Man gör sig varken till ett offer för förändringar i omvärlden eller kör som i maxfart rätt in i väggen. Från hundra till noll på två sekunder!

Vad som är optimalt varierar i olika faser av livet och mellan olika människor. Det som är styrfart för mig kan vara en outhärdlig fart för dig, så det gäller att läsa av sig själv och sin egen hastighet.

Årets bästa talare 2002/2003

Per Naroskin (forts.)

Den välvillige intervjuaren

Man kan använda självprat till att bekräfta, stötta och trösta sig själv. Det finns vissa former av självterapi som sysslar med positiva affirmationer, vilket går ut på att man ska säga positiva saker med hög röst till sig själv för att må bättre. Att utan att bli avbruten få lägga fram sina synpunkter eller sin levnadsteckning inför en tänkt, välvillig intervjuare i ett soffprogram kan vara en bra motvikt till återkommande självkritiska tankar. I synnerhet om man tar tillfället i akt och kombinerar övningen med en dagdröm om en vid intervjutillfället genomförd imponerande karriär.

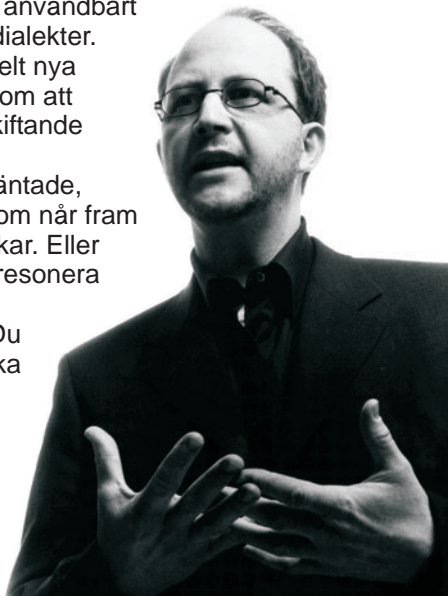
Förhandla ensam

Man kan också hjälpa till att synliggöra sin inre värld genom att kommunicera med en tänkt motpart. Välj ut ett problem som du kan behöva resonera igenom med dig själv. Det kan vara en ståndpunkt på ett föräldramöte, eller ett utvecklingssamtal på jobbet. Prova att framföra dina argument till dig själv. Lyssna verkligen på hur de låter. Inta gärna en annan ståndpunkt (helst med en lite annorlunda röst) och låt de olika åsikterna stötas mot varandra.

Jag har en vän som förhandlar mycket i sitt arbete. På väg in till jobbet sitter han i bilen och för ett högljutt samtal med sin tänkta motpart. Han vässar sina motargument genom att låta en tänkt motpart hitta de bästa argument han kan föreställa sig. Det blir ett slags rollspel. Fast solo.

På andra språk

Om jag till exempel ska pröva bärigheten i ett resonemang kan det vara mycket användbart att pröva flera olika dialekter. Man kan upptäcka helt nya sidor hos tankar genom att framställa dem på skiftande dialekter. Det leder associationerna i oväntade, oförutsedda banor som når fram till helt oprövade tankar. Eller varför inte pröva att resonera med dig själv på ett främmande språk? Du behöver inte behärska det, bara du har en känsla för själva språket så kan det föra dig till möten med fullständigt oanade sidor hos dig själv.



Årets bästa talare 2002/2003

Per Naroskin (forts.)

På jobbet och hemma

När man är ute på olika arbetsplatser så är det inte sällan man möter ett stort glapp mellan kompetensnivån när det gäller affärsstrategi, produktion etc. och förståelsen för människors psykosociala behov på arbetsplatsen. Det är utan tvekan så att den arbetsgivare som vill attrahera, behålla och utveckla personal i framtiden, måste kunna visa på en förståelse för den här dynamiken.

Många svårigheter i livet beror på oförmåga att bedöma hur stort handlingsutrymme vi har i en viss situation. Alltför ofta ser vi bara en bråkdel av de möjliga alternativen. Då är det dags att ta till de redskap som finns för att hitta nya och oväntade infallsvinklar. Andra gånger är vi tvärtom för optimistiska och överskattar möjligheterna att åstadkomma något. Den här typen av bedömningar är de chefer, projektledare och andra vana att hantera i sina arbeten. Men vi är ovana att göra samma bedömningar av vår egen livssituation.

Vidga fokus

Något som har blivit allt tydligare är vikten av att vidga vårt fokus till att även omfatta våra privata relationer. Även om det självfallet är så att arbetsplatsen, arbetets uppläggning med mera har stor betydelse så måste vi också förstå att problemen sträcker sig utanför arbetsmiljön.

Det finns massor av krav på certifiering för olika dataprogram, skepparexamen för att få köra båt, och körkort för bil och mopeder. Men det skulle behövas en del utbildning för att klara av att leva i samma relation med en människa i en trerumslägenhet på 60 kvm i lika många år och älska honom eller henne hela tiden. Och om bara biologin fungerar så krävs det inte mycket för att bli förälder. Är det dags för ett körkort för livet? Eller kanske räcker det att vi blir bättre på att komma till tals med oss själva?

Jag och alla andra

Tanken är ju inte att man ska prata med sig själv i stället för med andra människor, men för att våga ta risken att möta andra, måste man ha sällskap av sig själv. Som man känner sig själv känner man andra, heter det. Och självkänedom är som bekant förutsättningen för att kunna känna andra människor. Det är grunden för framgång i vilket slags förhandling som helst, i konflikthantering, i barnuppfostran såväl som kärleksrelationer och inte minst i ett framgångsrikt och utvecklande ledarskap.



T A L A R F O R U M

Aktuella Seminarier

Seminarium med Ulf Nilsson

"Konsten att vara trovärdig"

6 maj 2003 • kl 13-16 • Malmö
7 maj 2003 • kl 13-16 • Stockholm

Seminarium med Agneta Andersson & Ulrika Knape

"Framgång är ingen tillfällighet!"

4 februari 2003 • kl 13-16 • Malmö
5 februari 2003 • kl 13-16 • Stockholm
8 april 2003 • kl 13-16 • Göteborg

Seminarium med Pär Ström

"Uppkopplade hundralappar?"

13 februari 2003 • kl 13-16 • Malmö
5 mars 2003 • kl 13-16 • Stockholm
7 maj 2003 • kl 13-16 • Göteborg

Seminarium med Bengt Wiström

"Brinn för det du gör!"

6 mars 2003 • kl 9-12 • Malmö
13 mars 2003 • kl 13-16 • Göteborg
9 april 2003 • kl 13-16 • Stockholm

Seminarium med Nisse Simonson

"Kan man tänka sig frisk?"

26 mars 2003 • kl 13-16 • Malmö
27 mars 2003 • kl 13-16 • Göteborg

Seminarium med Jörgen Oom

"Våga vara bäst"

4 februari 2003 • kl 13-16 • Göteborg
18 mars 2003 • kl 13-16 • Stockholm
9 april 2003 • kl 13-16 • Malmö

Seminarium med Per Naroskin

"Konsten att tala högt med sig själv!"

22 maj 2003 • kl 13-16 • Stockholm

Klicka på annonserna för mer information
eller gå till www.talarforum.se -> "Öppna seminarier"

Do you have a dream?

Det talade ordet rör och berör.

Talarforum arbetar med över 3 000 talare.

Hör av dig till oss när du funderar på din nästa konferens, kundaktivitet, utbildning eller annat tillfälle.

- Vi har kontakterna.