

Välkommen till föreläsning med

Stefan Einhorn

Är svenskar nöjda med tillvaron

93 % ganska eller mycket nöjda med
livet

91 % ganska eller mycket lyckliga

Vilken period i
människans liv är i
genomsnitt lyckligast

När barnen flyttar hemifrån!



Störst lycka

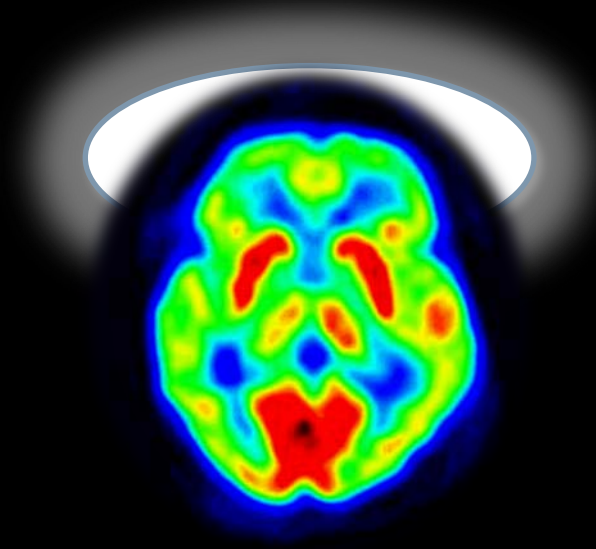
- 3) Använda själv
- 2) Ge bort
- 1) Använda tillsammans



Jag ska tala om:

- ☯ Bemötande
- ☯ Empati
- ☯ Motkrafter
- ☯ Träningspass
- ☯ Några tips

Varför viktigt med gott bemötande?
För vår egen skull!







Om bibliotekarien rör vid den som lånar en bok
– större chans att boken lämnas tillbaka i tid

Varför viktigt med gott bemötande?

För vår medmänniskas skull!



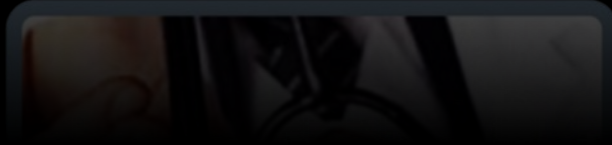
Det största av alla misstag är
att inte göra något eftersom
man bara kan göra lite!

Den genomskinliga flickan



Varför viktigt med gott bemötande?

För hela arbetsplatsens skull!



Morotsprincipen

- Företagskultur med lite uppskattning
- Företagskultur med mycket uppskattning



Lönsamhet

2,4 %

8,7 %

Är jag bra på att ge uppskattning?

Hur kan jag bli bättre?

Varför viktigt med gott bemötande?
För vår omvärld

Vad kommer att hända med mänskligheten?

- Svälten minskat med 30 % på 20 år
- Extremt fattigdom minskat med hälften på 25 år
- Medellivslängden ökat från 50 till 70 år sedan 60-talet
- Barnadödligheten minskat från 18 till 4.3 % sedan 60-talet

Vad kommer att hända med mänskligheten?

- På 25 år har koldioxidutsläppen ökat med 50 %
- Inkomstklyftorna har ökat i många länder
- De senast 13 åren har friheten i världen minskat varje år (2016: 45 % av länder fria, 30 % delvis fria och 25 % inte fria)*

Vad kommer att hända med mänskligheten?

- Mänskligheten utplånas. End of story
- Status quo – stort antal människor lever i misär
- Mänskligheten får det allt bättre

Vi bär ansvaret för
framtiden på våra axlar



Nackdelar med gott bemötande?

Vem tjänar mest?

Osjälviska

Själviska

Vem tjänar mest?

Osjälviska

Själviska

Vem får flest barn?

Osjälviska

Själviska

Vem får flest barn?

Osjälvviska

Självviska

Vem mår bäst, är friskast
och har flest sociala
relationer?

Osjälvviska

Självviska

Vem mår bäst, är friskast
och har flest sociala
relationer?

Osjälviska

Själviska

Hur gör man?

Hur ofta möter vi ett problem
som kräver en lösning?

Svar: Många gånger varje dag

Människokännedom

Empati

Sympati -att känna **med** en
människa

Empati -att känna **in** en människa

Varför viktigt med empati?

När ska behandlingen avbrytas?

Om du ska gå med på en intensiv behandling för en cancersjukdom, hur stor chans ska det vara att du blir botad?

Friska

50%

Sjuksköt.

50%

Läkare

25%

Patienter

1%

Du åker bil med din nära vän när han kör på en fotgängare. Du vet att han körde 50 km/t på en 30 km/t väg. Det finns inga vittnen. Hans advokat säger att du kan rädda din vän från allvarlig påföljd om du under ed vittnar att han körde 30 km/t.

Vad gör du?

Vittna att han körde 30 km/t

- Sverige 8%
- Frankrike 27%
- Grekland 39%
- Bulgarien 46%
- Ryssland 54%
- Venezuela 68%

Människor tänker olika

DEN GYLLENE REGELN 2.0

**“DU SKA STRÄVA EFTER ATT
BEMÖTA DINA MEDMÄNNISKOR
SOM DE BEHÖVER BLI BEMÖTTA”**

**HUR VILL MIN MEDMÄNNISKA
BLI BEMÖTT?**

Kan man lära sig empati?

- Ja
- Viljan att bli empatisk
- Lyssnandets ädla konst
- Feed-back
- Rollspel
- Böcker/Filmer

Träningspass

Ett livsviktigt beslut

En vän vill träffa dig men kräver att du inte berättar för någon om ert samtal, vilket du accepterar. Vid samtalet framkommer det att din vän överväger att ta sitt liv. När du säger att du vill berätta för hennes familj blir hon förskräckt och säger att hon litar på dig. Hon vägrar söka annan hjälp.

Berättar du för familjen?

Ska jag?

En ny medarbetare har anställts. Efter bara någon dag noterar du att han luktar svett. Veckorna går och svettdoften ligger tung.

Säger du till honom?



Varför inte alltid
goda?

Motkrafter

PÅVERKAS VI STARKARE AV NEGATIVT ÄN POSITIVT?



1. Vi minns **4** gånger fler negativa händelser än positiva.
2. Lyckliga parrelationer: **5** ggr fler positiva händelser än negativa.
3. Dåliga egenskaper bedöms som **dubbelt** så viktiga som goda
4. "Lycklig barndom" - minns betydligt fler **otrevliga** händelser än trevliga.

De klassiska dödssynderna

Högmod

Girighet

Lättja

Frosseri

Lusta

Vrede

Avund

De nya dödssynderna

- 7) Girighet
- 6) Främlingsfientlighet
- 5) Trångsynthet
- 4) Översitteri
- 3) Hänsynslöshet
- 2) Hat
- 1) Falskhet

De vanligaste lögnerna

Tack, jag mår bra

Jag ringer dig

Kul att se dig



Vi kan förändras!

- 1) Att vi blir medvetna om egenskapen.
- 2) Att vi vill ändra på den.
- 3) Att vi är villiga att utföra det arbete som krävs.

Träningspass

Välgörenhetsval

Det pågår två insamlingar på arbetet. I båda fallen förväntas du avvara 2000:- från lönen. Den ena samlar in medel för en ögonoperation åt en arbetskamrat som har fått gråstarr. Operationen kostar 20000:-. Den andra samlar in pengar för ögonoperationer mot blindhet i ett utvecklingsland.

Ditt bidrag kan rädda 5 människors syn.

Du har bara råd med ett bidrag

Närhetsprincipen



En vit lögn?

En dag ringer din goda vän och kurskamrat gråtande upp dig. Hon är lycklig med sin man, men han är svartsjuk. Hon har nu ätit middag med en före detta pojkvän. Mötet var helt oskyldigt, men hennes man har fått reda på att de setts på stan och blivit rasande. Din vän bönar och ber dig intyga att ni två har varit ute på kvällen och att den före detta pojkvännen av en slump dykt upp en kort stund.

Ställer du upp och ljuger för din goda väns skull?

Normer och regler får aldrig bli
fyrkantiga

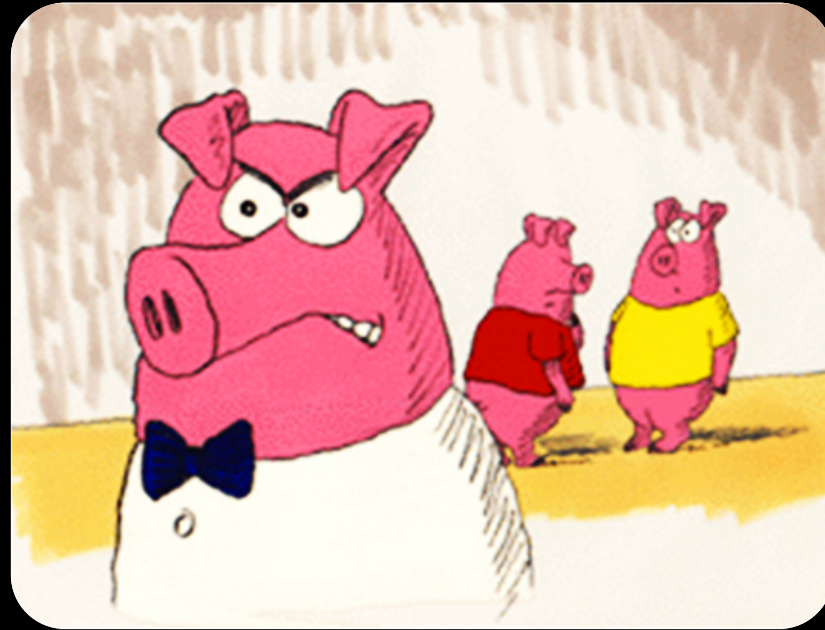
En bra lärare

-några tips

Var generös



Välj bort konflikter



Årtiondets
konfliktexpert



Var ett föredöme



Var ett föredöme



Tack för visat intresse!

www.stefaneinhorn.se
einhornstefan@gmail.com
Einhornfoundation.se

