

7.–8. nóvember í Hörpu

Stjórnun fiskveiða

– svo miklu meira en kvóti

Andleg þrautseigja

Sigrún Þóra Sveinsdóttir
sigrun@proency.com



HAMPIÐJAN



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVÍK UNIVERSITY

ICELANDAIR
CARGO

ISI ICELAND
SEAFOOD



marel

Pipar TBWA



SJÁVARÚTVEGS
RÁÐSTEFNAN
2024

Af hverju Andleg þrautseigja?

Við lendum öll í erfiðleikum, bæði meiri- og minniháttar



En það sem við höfum öll sameiginlegt er að við getum valið:

VIÐHORF – TILFINNINGAR – HEGÐUN

Af hverju andleg þrautseigja?

Ógnarkerfi



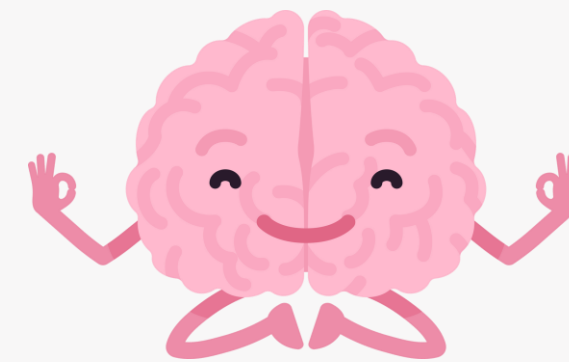
Þörfin að tilheyra, verða ekki hafnað

Drifkerfið



Ná markmiðum, færa björg í bú, vilja meira

Sefkerfið



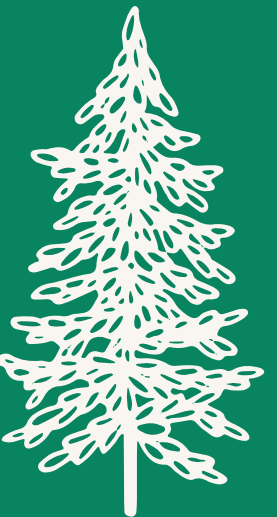
Sátt, öryggi og tengsl

AÐ KOMAST Í GEGNUM

Eiginleikinn að komast í gegnum mótlæti

AÐ ÞROSKAST

Þroskast og vaxa í gegnum ögranir og erfiðleika



1. Núvitund

Meðvitund um
eigið ástand



Hvað er Núvitund?



Ákveðin aðferð
athyglisbeitingar



Að beina athyglinni viljandi án
þess að dæma að
augnablikinu og samþykkja
það alveg eins og það er.



Að vera meðvitaður um
og samþykkja innri og
ytri upplifanir



2. Jákvæðar tilfinningar

Þakklæti og virkjun jákvæðra tilfinninga



Af hverju að líða vel?

Fólk sem upplifir almennt
meira af jákvæðum
tilfinningum er:

- líkamlega og andlega heilbrigðara
- Lífir lengur
- Hefur sterkara óncæmiskerfi fyrir flensu og kvefi
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilsufarsútkomur í langvarandi sjúkdómum eins og krabbameini og HIV

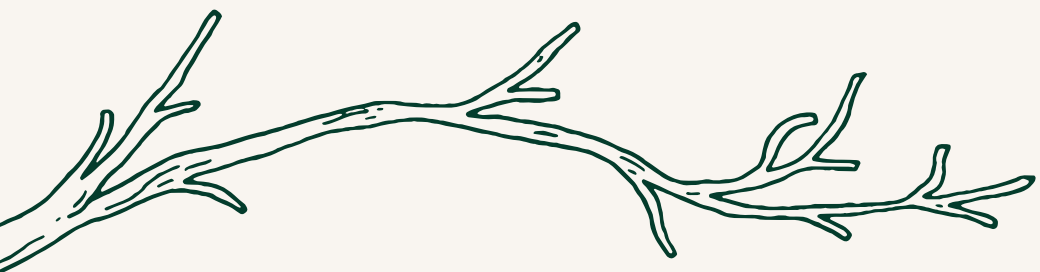


Af hverju að líða vel?

Frammistaða og árangur á
vinnustaðnum:

- Sköpunargáfa
- Þátttaka í vinnu
- Lausnamiðun
- Hópvavinna og samvinna
- Áncægja viðskiptavina
- Leiðtogafærni





Kærleikur - Þakklæti - Gleði - Von - Stolt
Áhugi - Skemmtun - Aðdáun - Sátt



Takk fyrir!