

Design dit eget liv

Hans Henrik Gregers-Høegh er klar med kursus, som tager udgangspunkt i en stærkt udvidet behovspyramide.

KURSUS Vil du have mere overskud i hverdagen og komme i bedre balance.

Så kan vejen gå omkring et kursus hos klinikken Life Design Creator, som både har lokaler i Køge og Varpelev, og hvor Annelise og Hans Henrik Gregers-Høegh på baggrund af mange års erfaring står klar med et kursus, der er bygget op omkring en udvidet behovspyramide, som Hans Henrik Gregers-Høegh selv har udviklet, og som fokuserer på alle aspekter af en moderne livsstil.

Livsstilspyramiden er central i kurset, hvor deltagerne lærer at "flytte rundt" på hverdagens behov, alt efter hvor stor vægt de har. På den måde frigøres der energi til andre opgaver.

- Vi går og bruger en masse tanker på behov, som ikke vægter så meget. For eksempel tænker mænd på sex en gang i timen, men det fylder meget mindre i deres hverdag, forklarer Hans Henrik Gregers-Høegh.

Målet er et mere afbalance-ret og harmonisk liv, og her til er Annelise Gregers-Høegh som kostvejleder også central. Hun er tilknyttet kurset, hvor hun fortæller om kost og motion, da en sund livsstil også er en del af vejen til mere større overskud og flere ressourcer.

Tilbuddet er relevant både for firmaer og for enkeltpersoner, og det kan skrues sammen efter de enkeltes behov.

- Alle kan deltage uden nogen forudgående indsats og viden. Det er vigtigt at huske, at medarbejderne er en virksomheds vigtigste ressource, og jo bedre man har det med sig selv, jo bedre medarbejder er du, siger Hans Henrik Gregers-Høegh.

Medarbejderne fra Sandwichcaféen i har i denne uge prøvet kurset, og mens emnet er abstrakt, så mener de at have fået nogle gode redskaber med hjem.

- Det handler om at få balance i hverdagen - for eksempel mellem arbejde og hjem. Det var nogle supergode emner, og jeg tror, at vi alle er blevet mere opmærksomme på, hvad vi går og drøm-

mer om og bekymrer os om, siger Helle Stenbakken.

Hun mener også, at kurset havde en god ryste-sammen-effekt for firmaet, der havde i alt 13 medarbejdere på kurset, og også Anielle Birkedal Andersen mener, at kurset kan få en god effekt på hverdagen mellem kollegerne i Sandwichcaféen.

- Hvis man har det godt derhjemme, så behøver man ikke at tage en maske på, når man møder på arbejde. Så kan man møde på arbejde som sig selv, siger hun om sammenhængen mellem arbejde og hjem.

Livsstilspyramiden har fire sider - familie, fritid, arbejde og personlig udvikling og skal således dække hele livet. For hver enkelt gruppe analyseres den enkeltes behov, og prioriteringen for hver gruppe skal løbende tages op til genovervejelse efter kurset, hvor hensigten så er, at ens behovsopfyldelse i stigende grad skal svare til, hvor meget de enkelte behov vægter.

Læs mere på www.lifedesigncreator.dk eller ring på tlf. 40484880.



Pigerne fra Sandwichcaféen havde et positivt møde med livsstilspyramiden.