

Vårt Nätverk:

Nätverket Arkens styrelse har en bred och samlad kunskap kring arbetsmiljö – rehabilitering – kamratstöd.

Vidare har vi ett uppbyggt nätverk där vi samlar kunskap kring aktuell forskning, lagstiftning, vård och behandling.

Vi strävar efter att vara först med det senaste inom vårt kompetensområde, med särskild inriktning på beroendefrågor



Mikael Andersson

Mål och drivkraft
- till förändring



Torsdagen den 21 oktober

Postadress: c/o Beroendekliniken Universitetssjukhuset 581 85 Linköping
Mail: nätverket arken@lio.se, Hemsida <http://www.natverket-arken.se>
Besöksadress: Brigadgatan 14 Linköping
Telefon: Harald Nilsson 010- 103 54 95
Arne Gren 010- 103 56 94



Vilka är Dina personliga mål ?

Vilka mål har ni på arbetsplatsen eller i kamratgruppen ?

Följ Mikael Anderssons "livsresa" och målbilder i denna intressanta eftermiddagsföreläsning:

"När Mikael föddes utan armar och ben på regionsjukhuset i Örebro för drygt fyrtio år sedan sa läkarna till hans mamma och pappa: "Ni kan nog glömma den här pojken. Han kommer inte ens att kunna sitta själv".

-Idag nådde jag ett mål som funnits med mig i drygt två år. Det var ett attraktivt och spännande mål som jag själv har satt upp och känt ett stort ansvar för. Det har också funnits ett stort värde för mig att nå det. Om det var realistiskt eller inte beror på hur man betraktar det.

Jag hade beslutat mig för att klara av att hoppa på min studsatta i 60 minuter med en blyväst som väger 10 kg. När jag skapade målet var det ett djärvt mål som egentligen låg långt bortom gränsen för min fysiska förmåga. Men det var för två år sedan. Med de resurser jag hade då var det säkert mycket tveksamt och kanske på gränsen till oralistiskt att prestera det jag drömde om.

Men vi har alla förmågan att förändra verkligheten, vilket jag tycker gör livet extra spännande. I just det här fallet tränade jag upp min kondition och styrka långsiktigt och målmedvetet. Ständigt med detta tydliga mål på näthinnan. Varje träningspass, alla dessa minuter som blivit hundratals timmar och ännu fler svett droppar har jag genomfört med en stark övertygelse om att till slut förverkliga det som från början ansågs omöjligt.

Nu räcker det inte med ett tydligt mål och allt det jag beskrivit här ovan för att lyckas. Det kanske allra viktigaste är viljan. Utan viljan som motor och kraftkälla sker inte den förändring och förflyttning jag önskar i livet. Saknas viljan är det som att försöka köra en bil och ha adressen inmatad i GPS;en, men jag har inget bränsle. Jag vet vart jag skall köra, men jag kommer inte dit.

Trött men stolt kan jag berätta att det är realistiskt och dessutom fullt möjligt att hoppa på studsatta i 60 minuter med en blyväst som väger 10 kg.

Nu är det dags att sätta upp nya djärva mål!

/Micke

Stanna upp lyssna, fundera , skapa, kanske förändra mål och målbilder i Din kamratkrets, arbetsgrupp, arbetslag. Mikael är övertygad om att det gäller att lära av både misstag och segrar eftersom det ger självförtroende och motivation att ta ännu ett steg framåt...

Tid Torsdagen den 21 oktober 2010 kl. 13.00—ca 16.00
Plats Ryttargårdskyrkan, Djurgårdsgatan 97 Linköping

Kostnad Medlemmar i Nätverket Arken 295 kr Ej medl. 450 kr (Inkl kaffe)

Anmälan Senast den 12 oktober
Nätverket Arken, US, Beroendekliniken 581 85 Linköping
E-post; arken@lio.se, fax 010– 103 54 95
Anmälan är bindande plats kan överlåtas (Maximerat deltagareantal)

Företag: _____

Kontaktperson _____

Tel: _____ E-post: _____

Faktureringsadr. _____

Är medlem i Nätverket Arken: JA / NEJ

Önskar kontakt för ev. medlemskap: JA / NEJ

Vi anmäler följande personer: Namn: (TEXTA)

Namn _____

Namn _____

Namn _____