# Út við Strongd – Inn við Lívsgleði

## Eitt sera væl umtókt og gevandi tiltak til arbeiðsplássið

Út við Strongd - Inn við Lívsgleði er eitt tiltak, sum er ætlað fyritøkum, virkjum og stovnum í Føroyum, sum síggja týdningin í, at hava frísk og væl uppløgd starvsfólk.

Tað er einki at ivast í, at Strongd og Lívsgleði hava nógv at siga fyri arbeiðsplássið - bæði tá talan er um at fyribyrgja og verja seg ímóti strongd, men eisini hvussu ein kann arbeiða við at fáa eitt gott arbeiðsumhvørvi, og har við ein betri trivna, effektivitet og lívsgleði. Arbeiðspláss sum hava starvsfólk, sum útstrálað lívsgleði og sum hava ein jaligan hugburð, hava færri sjúkradagar og betur trivnað.

### ÚT við Strongd !

Í fyrilestrinum verður komið inn á: hvat munurin millum positiva og negativa strongd er; hví vit fáa strongd; strongd á arbeiðs-plássinum; likamlig og sálarlig tekin uppá strongd; fylgir av at liva við strongd; viðgerð av strongd; sjálvsálit og sjálvs-virðing, umframt nøkur góð ráð

### INN við Lívsgleði !

Inn við Lívsgleði er ein jaligur og undirhaldandi fyrilestur, sum osar av orku, og sum avgjørt er ein góður mótpolur til strongd. Í fyrilestrinum verður komið inn á: hvat lívsgleði er; innaru- og uttaru virðini; um at lívið er ein gáva; hvussu vit venja okkum við broytingar; um tankar og dreymar; virðir og trúgv; mál og fokus; avbjóðingar og ótta; um at læra seg at hugsa jaligt; at njóta sansirnar og útstrála gleði, og um at liva her og nú. Eisini verður komið inn á, hvussu stóran týdning lívsgleði og frískur hugburður hevur fyri fyritøkuna, og starvsfólkini.

### Annað

Tiltakið byrjar við fyrilestrinum ÚT við Strongd. Eftir ein steðg á 15 minuttir, er fyrilesturin INN við Lívsgleði. Ein fyrilestur kostar Kr. 7.500,- men tekur man báðar, so kostar tann seinni einans Kr. 2.500,-. Tiltakið varðar tilsamans 3. tímar. Les meira á www.fegin.fo

- *Tann sum stúrir áðrenn neyðugt er, kemur at stúra tvær ferðir*
- *Vit velja hvat vit hugsa, og vit blíva tað vit hugsa*
- *Nøkur síggja lívið sum ein neytalort, onnur síggja sama lort, sum gjødning*

***"Ein sera upplýsandi og kunnandi fyrilestur um Strongd, og ein frískur og orkugevandi fyrilestur um Lívsgleði"***

**Fegin**

**Undir Fossum 81**

**FO-700 Klaksvík**

**Tlf. 525 525**

**fegin@fegin.fo**