

PERSONLIGT

AV NADJA JÖNSSON
FOTO EMILY DAHL,
SHUTTERSTOCK/TT M FL
TELEFONLISTA PÅ SIDAN 141



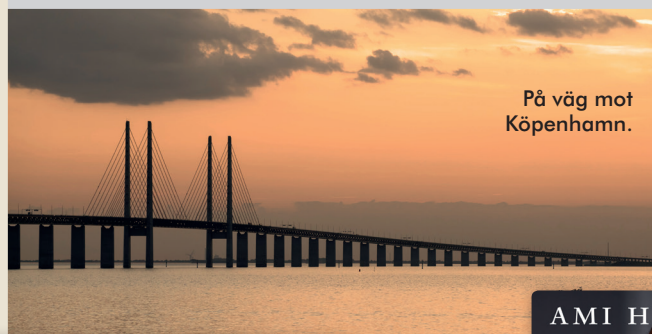
Ring Me
i rostfritt stål,
Eddblad,
349 kr.



Bubbelbad från
Burt's Bees Baby,
ca 140 kr.



Ami Hemviken



På väg mot
Köpenhamn.



Amis första bok
om arbets-
glädje.



Skrivbordslampa
Wood Lamp från
Muuto, 1 295 kr.

”Vi ska ju vara oss själva – även på jobbet”

MIN BÄSTA EGENSKAP är att jag verkligen får energi i mötet med andra människor och den energin tycker många är smittande. Det har jag nytta av varje dag, både i jobbet och privat.

EFTER MINA FÖRELÄSNINGAR vill jag verkligen att publiken ska välja att göra något – eftersom mitt motto är att det *inte* är tanken som räknas. Det behöver inte vara stora förändringar, men de ska få en skjuts i att skapa en lite, lite bättre värld för dem själva och omgivningen. Inte så pretto, väl?

ARBETSGLÄDJE är så viktigt, eftersom många av oss tillbringar så stor del av våra liv på arbetet. Min vision är att ännu fler av oss ska kunna vara "oss själva" på jobbet och slippa få för oss att vi behöver gå in i en roll. Man behöver inte blanda ihop seriositet med allvar. Medarbetare och chefer som är levande tjänar både människor, organisationer och framtiden på!

OM JOBBET ÄR TRÅKIGT, börja med att leta efter saker, personer, rutiner som du faktiskt gillar. Och säg det! Efter ett tag ser du kanske allt fler fördelar samt får energi tillbaka av att ge. Försök sedan hitta delar som du kan påverka och ge din chef konkreta förslag på förändringar. Kom ihåg, att bara gnälla är som att gunga gungstol: du har alltid något att göra, men kommer aldrig framåt.

AMI HEMVIKEN

ÅLDER: 40 år.

BOR: På Gärdet i Stockholm.

FAMILJ: Maken Fredrik, barnen Juni, 10, Love, 8, Saga, 4 år, och Flora, 9 månader.

GÖR: Beteendevetare som föreläser, coachar och skriver på sin andra bok.

MIN GULDKANT är lyxen att kunna äta på restaurang. Alltså, den känslan ökar ju markant med varje nytt barn i familjen. Någon annan lagar, dukar fram, dukar av och röjer efter bebiskladdet. Vad kan möjligtvis vara lyxigare?

SCENKLÄDER ska möjliggöra att jag kan använda hela mitt kroppsspråk på scen, och så vill jag ju såklart känna mig lite fin. Jag köper i princip aldrig nya kläder, utan allt på second hand. En nyhet har jag dock köpt – Camilla Thulins och Mia Skärings *No More Fucks to give*-blus. Det är den perfekta scenblusen. Fin och med tydligt – men diskret – statement.

MIN NÄSTA RESA går med tåg till Köpenhamn. En 40-årspresent från en fin vän som vet att jag av klimatskäl försöker att helt och hållet undvika flyget. Bara hon och jag ska dit och låtsas att vi fyllt 25 och inte 40.

HELT AVSLAPPNAD är jag i badkaret med hela eller stora delar av min familj. Ibland är det mer kroppar än vatten, men mycket avslappnande ändå.

EN JOBBIG KOLLEGA har ju nästan alla. Du måste inte älska alla, ibland bara konstatera att ni är väldigt olika och då endast umgås så lite som jobbet kräver. Ett annat tips är att skaffa sisådär fyra ungar att ta hand om på hemmaplan, då kommer du inte att tycka att dina kollegor är så jobbiga trots allt. Men om någon är mer än jobbig, trakasserar dig eller gör närmanden eller liknande ska du prata med din chef direkt.

ATT SÄTTA MÅL pratar många föreläsare om. Inte jag så mycket faktiskt. I alla fall inte på ett personligt plan. Jag tror på att göra det du trivs med och utvecklas av. Om du specialiserar dig på det och nöter på så uppnår du ofta något riktigt bra.

JAG SKULLE VILJA PRATA MER OM jämställdhet, medmänsklighet och hållbarhet, för nu när jag räkar vara en som får åka runt och prata skulle jag vilja påverka lite mer åt rätt håll. Det kanske till och med är min skyldighet. Jag tror att vi alla skulle må bättre om vi hjälptes åt mer – grannen, EU-migranten, barnet till missbrukare, en nyanländ eller någon annan. Vi är och förblir flockdjur, vi behöver varandra och mår bra av att både hjälpa och bli hjälpta.