



NÆGJUSEMI

Fjarerindi um nægjusemi

Stígðu skrefið að aukinni hamingju og minna vistspori með því að velja nægjusemi.

„Sönn hamingja felst í nægjusemi“ orti Johann Wolfgang von Goethe á sínum tíma. En nægjusemi stuðlar ekki einungis að aukinni hamingju, þakklæti og frelsi heldur er hún grundvallarforsenda fyrir sjálfbærri þróun og árangri í loftslagsmálum. Án nægjusemi getum við ekki minnkað vistsporið okkar nægilega mikið og varanlega. Að temja sér nægjusemi ætti að vera sjálfsagt mál fyrir okkur sem tilheyrum forrættindahópi sem fær mat, föt og húsaskjól ásamt því að hafa aðgang að heilbrigðisþjónustu og menntun. Nóvember er sá mánuður sem valinn var til að vekja sérstaklega athygli á nægjusemi til mótvægis við neysluhyggjuna sem einkennir þennan mánuð. Nægjusemi þarf að verða nýja normið, ekki bara í nóvember.

Lýsing: Í erindinu verður farið yfir hugtakið nægjusemi, stöðu þess í vestrænum heimi og mikilvægi fyrir nútíð og framtíð. Eins verður skoðað hvernig nægjusemi getur haft jákvæð áhrif á okkar daglega líf. Rætt verður um hvernig hver og einn getur stuðlað að nægjusemi og hverju þarf að breyta í samfélaginu og kerfunum okkar til að stuðla að annarri samfélagsmynd en núverandi ofneyslusamfélagi.

Fyrirlesari: Guðrún Schmidt, MA í menntun til sjálfbærni og fræðslustjóri hjá Landvernd

Fyrirkomulag: 40 mín fjarerindi

Verð: 30.000 kr fyrir hópa (vinnustaðir, saumaklúbbar, ókeypis fyrir Grænánaskóla).

Skráning: Skráning fer fram [hér](#)

