

# Houseduon Nause till Rockoff

**DJ- och producentduon Nause kommer till Rockoff, meddelar festivalchefen Sofia Kosonen.**

Nause består av barndomsvännerna **Jacob Criborn** och **Leonard Scheja**.

De slog igenom med debutsingeln "Made Of" som sålt trippel platina och uppföljaren "Hungry Hearts" gick upp i topp på Spotifys topplista, sålde dubbel platina och nominerades till både en Grammis och en P3 Guld.

Låtens video har över två miljoner visningar på Youtube och i England gick "Hungry Hearts" upp på förstaplatsen på deras största klubblista, framröstad av hundratals dj:s.



**HOUSE** På sistone har Nause spelat flitigt i USA och bland annat uppträtt på Mansion i Miami, Playhouse i Los Angeles, Marquee i Las Vegas och på Ultra-festen under SXSW-festivalen i mars.

Gruppens remixar på låtar av **Kaskade, Rebecca & Fiona, Morten Breum, Sway och Eric Turner** har fått stor uppmärksamhet världen över och dj-giganten Tiësto har flera gånger bjudit in dem till sin radioshow.

De har också släppt låten "Move", i samarbete med uppmärksammade Stockholmsduon **Darwin & Backwall** och singeln "This is the Song" som släpptes i december förra året blev snabbt en radiohit. (fq)

## Är det möjligt att hålla huvudet kallt men hjärtat varmt i en oväntad vändning?

Att bli av med sitt arbete är ett hårt slag i första hand för ekonomin, självkänslan och vår självuppfattning. Det innebär för många att förlora en del av sin identitet. En uppsägning väcker starka känslor, den påverkar och berör alla i organisationen. I en sådan här omställningsprocess behöver alla berörda stötta.

**HÅLLBAR**

**LIVSSTIL**

### Inventera din egen kompetens – vad behöver du mer av?

- Kunskaper – jag vet
- Egenskaper – jag är
- Erfarenheter – jag har
- Färdigheter – jag kan

Fokusera på vad du lärt dig under din anställning och vad du vill gå vidare med i din självutveckling och vad du kan tillföra på ditt nästa jobb. Kanske är det dags för en avgörande förändring – ett nytt vägval?

**Vi** behöver tro på våra förmågor och frigöra våra begränsningar och tvivel på oss själva. Håll dig ansvarig för hur du tar vidare din omställning och vad din uppsägning medför. Viktigt är att du identifierar dig själv i förhållande till dig själv. Försäkra dig om ditt egenvärde.

Att veta vem du är istället för att identifiera dig med din yrkesroll. Själven blir rebellen som utmanar och tar strid för att stöda dig i din utveckling att hitta ditt "sanna jag". Nu är det dags att börja reflektera över ditt liv så att det inte rinner ut i sanden – vad vill du verkligen göra? Börja där du står och ta till dig det du behöver. Uppliver du det svårt att komma vidare på egen hand? Sök och ta emot hjälp. Skaffa dig ett gott socialt stöd och specifika stödinsatser. Det minskar din sårbarhet och ökar möjligheterna att förbättra din situation.

**Kanske** en personlig coach? Coachen stöttar, utmanar och lotsar dig vidare hela vägen fram till mål. Att komma till självinsikt och ta eget ansvar är nyckeln till framgång för den personliga utvecklingen. Nu gäller det att fylla på krafter för att hålla energin uppe och känna glädje i det fortsatta jobbsökandet. Skapa insikt om vilken kompetens som kan leda till ett nytt arbete.

Utgå från dig själv, det du vill och som känns meningsfullt för dig. Bli medveten om vilka värderingar du står för och vilka drivkrafter du har samt hur dessa inverkar på det du vill jobba med. Det är bara du som kan påverka din egen framtid. Tydliggör för dig själv vad som gör dig konkurrenskraftig. Vad gör dig unik och hur "säljer" du in dig själv? Släpp det du klarar dig utan i ditt liv och välkomna det du behöver. Skaffa en fristad som avleder tankarna på jobb och framtid.

En hobby eller aktivitet där du känner kravlöshet, något som finns kvar oavsett vad som händer. Se friheten i det nya och uppmärksamma dina nya förmågor. Lägg det gamla åt sidan. Tänk nytt och bredda perspektiven, det är med våra tankar all förändring börjar. Bestäm dig för vad du vill och kan. Gör saker som är givande för dig. Det är först när vi tror på oss själva som vi kan övertyga andra om vem vi är och vad vi kan. Alla människor har förmågor – det gäller bara att locka fram dem.

**Vilken** dröm skulle du förverkliga om du vet att allt är möjligt?

Likväl som de som drabbas behöver de som stannar ges utrymme för egna reaktioner. Det är viktigt att underlätta situationen för den som hamnat i en tråkig situation och att tydliga motiveringar för uppsägningen ges. Det är lätt att tappa fotfästet och undra vad som händer i nästa steg då en stabil och trygg tillvaro plötsligt ersätts med ovisshet och oro inför framtiden. Hur ansvariga agerar i en uppsägningssituation har stor betydelse för hur medarbetarna tar sig vidare efter att ha förlorat jobbet.

En konstruktiv och skonsam uppsägning är att sträva efter så att den uppsagda kan lämna sitt arbete med känslan att fortfarande vara respekterad och betydelsefull även om anställningen upphör. En medarbetare som upplever sig bra behandlad i samband med uppsägningen har färre negativa känslor att bearbeta och får det "lättare" att gå vidare. Det påverkar också arbetsplatsens "varumärke". Efter en uppsägning gäller det att fokusera på dem som ska arbeta kvar. Kanske kan en Kick-off arrangeras för den nya och förändrade arbetsplatsen?

**Den** kris som kommer efter en uppsägning har samma förlopp som andra traumatiska händelser. Vi behöver helt enkelt ta oss igenom den processen och dess fyra faser.

En kris kan vara en början på något nytt om vi hanterar den på rätt sätt och vi kan mycket väl gå stärkta ur den. Acceptera krisen och ta inte uppsägningen som ett personligt nederlag. Det tjänar ingenting till att känna skuld och skam för något som hör till din yrkesroll, skilj på sak och person. Stå ut med den inre och yttre verkligheten utan att fly, undvika, förvränga eller döma den.

Reparation av det som skett gör en utveckling möjlig. Det är plågsamt men läkande på sikt och händelseförloppet kan med tiden stärka dig som person när du fått en viss distans.

Det finns saker vi behöver acceptera, men annat kan vi ändra på. Det gäller att förebygga all passivitet. Berätta om din situation, du är inte ensam.

**Avgörande** händelser sätter ofta igång vår handlingskraft. Vi är många som tenderar att stanna kvar på jobb som vi har tröttnat på och i värsta fall vantrivs på. Något som först upplevs negativt kan vändas till något positivt.



**Jessica Eriksson**

PAKETPRIS!  
25.900€

**Finnmaster 55SC + Suzuki DF90 ATL**

PAKETPRIS!  
39.200€

**Finnmaster 62 DC + Suzuki DF150 TX**

PAKETPRIS!  
47.200€

**Finnmaster Pilot 7.0 + Suzuki DF150 TX**

**PRISERNA ÄR INKLUSIVE 24% MOMS. DESSA PRISER GÄLLER STANDARDUTRUSTADE BÅTAR.**

VIKINGAGRÄND, VARD 8.30-17, LÖRD 10-15 TEL 28 827, 28 830 WWW.KALMERS.AX