

**Företagsanpassad utbildning –
Glädje- och motivationsföreläsning för personalgrupper**

GLÄDJE NU – varje dag!

Verktyg för arbetsglädje – enskilt och team



Alla längtar efter glädje, välbefinnande och motivation. Att känna att det är spännande och inspirerande att få börja en ny dag, gå till jobbet och vara i ett sammanhang som man älskar. Och känna sig nöjd när man går därifrån.

Med relativt enkla medel kan vi skapa en friskare, vänligare och smartare arbetsplats som sätter guldkant på vardagen, boostar glädjekontot och får både hjärtat och ansiktet att le.

Och det fina är att glädje smittar och lyfter teamet, interna kontakter, företagets kunder och olika samarbetspartner. Glädjeenergin blir helt enkelt en konkurrensfördel.

Välkommen till en energifylld föreläsning fylld med inspiration, allvar, aha-upplevelser, smarta tips och användbara verktyg som alla kan ta till sig oavsett position eller yrkeskår.

Målgrupp

Alla i arbetslivet som vill skapa arbetsglädje, teamkänsla och motivation.

Ur programmet

- Glädje ur ett vetenskapligt perspektiv
- Finn kontakten med din glädjekälla
- Metodik och nycklar till glädje i nuet
- Effektiva verktyg som släpper stress och ökar glädjen
- Att välja glädje, positiva fokus och aktiviteter
- Konkreta verktyg, triggers och praktiska moment
- Råd och tips på hur vi håller glädjen levande varje dag!

Föreläsningen ger dig verktyg för att

- Inse att du kan välja glädje
- Boosta ditt glädje-konto med små medel
- Behålla lugnet trots stormar
- Ta tag i surdegar och vända negativt till positivt fokus
- Sprida glädje till din omgivning
- Känna dig nöjd med dagens arbetsinsats
- Skapa en inre bubblande glädjekänsla livet ut

Allt detta och mycket mera får du och dina kollegor lära er tillsammans med Cecilia Åkesdotter. Tonvikten ligger på de praktiska momenten för att skapa arbetsglädje, glädje i möten och i enskilt arbetsfokus. Teori och praktiska moment varvas med personlig vägledning och dialog.

”Fantastisk föreläsning med inspiration och personliga inblickar – fantastisk föreläsare som jag tar med mig i livet!”

”Stort tack för en fin, inspirerande, rolig, personlig och tankeväckande föreläsning! Hela du andas inspiration!”

”Fantastisk föreläsning – Jag fick ny inspiration – Cecilia var väldigt rolig, underhållande och gav otrolig energi”



Föreläsaren Cecilia Åkesdotter

är civilekonom, internationellt certifierad coach, författare till boken Heartfulness och en av Sveriges främsta experter inom mindfulness. Hon har mött tusentals medarbetare inom näringslivet och offentlig verksamhet inom kommunikation, stresshantering och arbetsglädje.