

# Affärsnyttan med Mindfulness

## En friskare, vänligare och smartare arbetsplats

Alla vet att företagets viktigaste tillgång är medarbetarna. Men hur kan du hjälpa era medarbetare att bättre klara arbetstoppar och andra utmaningar - samtidigt som de stressar ner?

Mindfulness kan vara nyckeln som höjer personalens kapacitet inom loppet av endast fyra veckor - en nyckel som kan bli en viktig konkurrensfördel som får företaget att lyfta och utvecklas till nästa nivå.

Effekterna av mindfulness är väl dokumenterade och mindfulness som metod är en alltmer efterfrågad kompetens för både ledning, chefer och medarbetare.

Är du också intresserad av att få en friskare, vänligare och smartare arbetsplats ska du komma till den här föreläsningen med Cecilia Åkesdotter. Fokus ligger på forskning och effekterna av mindfulness – både ur företagets, teamets och medarbetarens perspektiv.

Cecilia Åkesdotter har kompetensutvecklat personal på Saab, Sectra, Ericsson, Institutet för chefsutveckling, Sweco, McKinsey, Skanska och Kinnarps.



Föreläsare är **Cecilia Åkesdotter**, en av Sveriges främsta experter inom Mindfulness. Cecilia har 20 års erfarenhet av att utveckla chefer och medarbetare inom både privat och offentlig verksamhet. Hennes författarskap, otaliga tidningsartiklar och uppdrag åt seminariearrangörer har gjort henne till en välbekant profil för många med intresse kring Human Resources. Cecilia Åkesdotter är också engagerad i CHR, Corporate Health Responsibility, ett index som mäter och förbättrar företagets organisatoriska hälsa, medicinska hälsa och arbetsmiljö. Med smittande engagemang och positiv energi utvecklar hon personalgrupper inom stresshantering, bemötande, arbetsglädje och ledarskap. Cecilia Åkesdotter berör och förändrar människors liv.