

Företagsanpassad föreläsning
– för chefer och personalgrupper

En friskare, vänligare och smartare arbetsplats



Söker ni inspiration för att öka effektiviteten där ni presterar smartare, behåller lugnet och har en utvecklande tillvaro på jobbet? Under en energifylld föreläsning får ni kunskap, aha-upplevelser och konkreta verktyg som ni kan använda direkt i er vardag – en investering för ett effektivare arbetsliv.

Välkommen att få inspiration och vägledning om hur ni får en friskare, vänligare och smartare arbetsplats anpassad till er verksamhet.

Ur programmet

- Drivkrafter på jobbet
- När presterar vi som bäst?
- Vetenskaplig forskning – individ, relationer, arbetsplats
- Metodik och praktiska moment
- Råd, tips, triggers på hur ni tillämpar kunskapen i verkliga livet

Under föreläsningen får ni konkreta verktyg och inspiration för att

- planera och prioritera effektivt
- bli mer fokuserad i arbetsuppgifterna
- hitta rätt nivå i era arbetsinsatser
- hantera avbrott och minska ställtider
- hantera många bollar och behålla lugnet
- hantera akut stress
- få mental styrka på två minuter
- reducera långvarig stress
- planera och styra möten
- skapa engagemang och tydlig kommunikation
- känna er nöjda med era prestationer
- stänga dörren till jobbet mentalt när arbetsdagen är slut
- fortsätta att hålla kunskapen levande efter utbildningen

Allt detta och mycket mera får du och dina kollegor lära er tillsammans med Cecilia Åkesdotter. Tonvikten ligger på de praktiska avsnitten för att bli effektivare, behålla lugnet och skapa en härlig stämning på jobbet. Teori och praktiska moment varvas med personlig vägledning och dialog.

”Jag har blivit lugnare och mer effektiv.”

”Otroligt starkare energi och fokus tack vare verktygen.”

”Trots stress har jag efter seminariet kunnat fokusera, prioritera och arbeta effektivt samt ha kontroll på mina arbetsdelar.”

”Effektiva verktyg. Jag fick en påminnelse om vikten av att vara närvarande.”



Cecilia Åkesdotter

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