

# Välkommen att boka SEMINARIUM FÖR LEDARE OCH CHEFER

Vänligen kontakta Cecilia Åkesdotter [cecilia@akesdotter.se](mailto:cecilia@akesdotter.se)



## Medvetet ledarskap

– öka effektiviteten, få engagerad personal och minska stressen

**Medvetet ledarskap** är ett hett tema i tiden, en viktig kompetens och framgångsfaktor nu och i framtiden.

Medvetet ledarskap gynnar både din organisatoriska förmåga och skapar förutsättningar för goda relationer med personalen och i dina externa relationer. Det nya ledarskapet får dina medarbetare att växa och prestera bättre samtidigt som du som chef blir effektivare i dina dagliga uppgifter.

### Affärsnyttan med medvetet ledarskap

- Ökad produktivitet och lönsamhet
- Ökad förmåga att leda och motivera personal
- Ökad förmåga att lösa problem, prioritera och fatta bra beslut
- Tydligare kommunikation
- Effektiv stresshantering
- Förbättrade kundkontakter

**Målgrupp:** Chefer och ledningspersonal. Max 20 för personlig dialog.

### Ur programmet:

- Vetenskaplig forskning och effekter
- Användningsområden
- Metod och grundläggande teknik
- Applicera medvetet ledarskap i arbetet – triggers och övningar

Teori och praktiska moment varvas med vägledning och dialog.

**Cecilia Åkesdotter** är civilekonom och en av Sveriges främsta och mest efterfrågade experter på mindfulness, medveten närvaro. Varje år möter hon tusentals chefer, ledare och medarbetare inom näringslivet och offentlig verksamhet. I samarbete med aktörer från svenskt näringsliv har hon vidareutvecklat ett helhetskoncept; Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet.



### ETT URVAL AV KUNDER

Ericsson  
Institutet för chefsutveckling  
Kinnarps  
McKinsey  
Saab  
Sectra  
Sweco  
Statens kriminaltekniska laboratorium  
Visit Sweden

*"Jag har varit väldigt stressad under ett par år, men efter kursen med detta fokus på nuet har jag medvetet jobbat mycket med att känna harmoni och försöka vara närvarande. Cecilia har medverkat till att jag känner stor livsglädje och hittat en inre balans. Tusen tack!"*

**Kerstin Vänerhall,  
fastigheter,  
Volvo Group Real Estate**

*"Ett mycket bra seminarium både för jobbet och privat – enkelt, äkta och användbart i vardagen!"*

**Anna-Karin Törnqvist,  
verksamhetschef psykiatri,  
Landstinget Värmland**