

Inspirationsguide Cecilias 8 föreläsningar



Cecilia Åkesdotter

FÖRELÄSARE INSPIRATÖR FÖRFATTARE

Hej!



Söker du inspiration, kunskap och ny energi för dig och dina medarbetare?

Då kan den här inspirationsguiden hjälpa dig att välja rätt föreläsning för rätt tillfälle - oavsett om det är chefsgruppen, teamet eller hela personalstyrkan som behöver ny inspiration och kunskap inom mindfulness, stresshantering, bemötande, kommunikation, ledarskap eller arbetsglädje.



Innehåll

Hej!	2
Föreläsningsstruktur – vanliga frågor	3
Cecilias föreläsningar – 8 tema	4
Vad kan man förvänta sig för resultat?	4
Röster.....	5
En friskare, vänligare och smartare arbetsplats	6
Fokus på Stresshantering.....	8
Lyckade möten.....	10
Lyckade möten med besvärliga personer	12
Glädje Nu – varje dag!	14
Medvetet ledarskap.....	16
Affärnyttan med Mindfulness	18
Medvetenhetsträning i Arbetslivet.....	20
Kunder	22
Det här är Cecilia.....	23

Föreläsningsstruktur – vanliga frågor



När du och dina medarbetare behöver ny inspiration är det en god investering att fylla på med kunskap och nya perspektiv.

Vem ska delta på föreläsningen och hur många?

Jag föreläser för personal i näringslivet, kommun och landsting. Jag möter ledningsgrupper om 8, chefsgrupper från 15-tal, teamet om 30 och uppåt och hela personalgrupper upp till flera hundra i auditoriet.

I vilka sammanhang passar mina föreläsningar?

Vid kickoffen, den årliga konferensen eller vid separata utbildningsdagar. Eller när ni vill stärka kundrelationer och bjuda in till kundevent.

Var är lämplig föreläsningslokal?

I en anpassad lokal som ni väljer – kanske ert eget konferensrum är tillräckligt eller i en extern anläggning för möten och konferenser.

Hur länge pågår mina föreläsningar?

10 minuter upp till 4 timmar. Det går även bra att skapa heldagskurser av mina tema eller återkommande föreläsningar under en period.

Vad innehåller en föreläsning med mig?

Vi varvar teori och vetenskaplig forskning, konkreta verktyg, exempel från verkliga livet med praktiska moment och dialog – allt för bästa inlärning. Era medarbetarundersökningar ger ofta en vink om vilket tema som behövs för att stärka verksamheten.

Cecilias föreläsningar – 8 tema

1. En friskare, vänligare och smartare arbetsplats
2. Fokus på Stresshantering
3. Lyckade möten
4. Lyckade möten med besvärliga personer
5. Glädje Nu – varje dag!
6. Medvetet ledarskap
7. Affärsnyttan med Mindfulness
8. Medvetenhetsträning i Arbetslivet

Vad kan man förvänta sig för resultat?

En bra föreläsning är en upplevelse som ger inspiration, kunskap, nya perspektiv och insikter som lyfter både individen och arbetsgruppen.

En inspirerande föreläsning ger i stunden en härlig känsla som fyller på med motivation och positiv energi!

På sikt kan en föreläsning vara avgörande både för den enskilde medarbetaren, för teamet och hela personalgruppen. Jag lägger stor vikt vid att leverera konkreta verktyg, råd och tips för specifika situationer. Verktygen är vetenskapligt beprövade och utforskade och fortsätter man att tillämpa verktygen kontinuerligt kommer individerna och personalgruppen att växa och utvecklas till högre nivåer.

Effekterna av mina föreläsningar kan vara

- minskad stress
- bättre sömn
- ökad koncentrationsförmåga
- bättre minne och inläring
- ökad effektivitet
- bättre förmåga att planera
- bättre förmåga att prioritera
- ökad kreativitet
- bättre känslereglering
- positiv attityd
- ökad empati
- varmare arbetsklimat
- effektivare mötesstrukturer
- tydligare kommunikation
- lyckade möten
- bättre kundrelationer
- bättre beslutsfattande
- bättre samarbetsförmåga
- ökad teamkänsla
- bättre ledarskap
- ökad arbetsglädje
- ökad medvetenhet
- ökat välbefinnande
- attrahera och behålla personal

Röster

"Cecilia är en oerhört kunnig och professionell föreläsare, som tar sina uppdrag på stort allvar samtidigt som hon alltid har ett leende på läpparna och är väldigt avslappnad och rolig i sin framtoning. En varm människa med mycket kunskap inom sitt område. Rekommenderas varmt :-)"

Eva-Britt Petersson, marknadsansvarig Ernia Interiör



"Workshopen gav intressanta perspektiv och var full av egenupplevda historier som fick åhörarna att slappna av och dela med sig av sina egna erfarenheter. Vidare uppskattades genomgången av de verktyg som kan användas vid stressiga situationer."

Henrik Lundkvist, CFO, GCE Group AB



"Cecilia har på ett inspirerande sätt visat på möjligheten och värdet av mindfulness på arbetet, i vardagen och framförallt 'mitt i livet'. Värdet av den kunskapen är svårt att mäta men genom att klara stress, hög arbetsbelastning och samtidigt ha en fungerande vardag där man kan njuta av livet är ett bra mått."

Marie Ekström Trägårdh, VD Sectra Imaging IT Solutions



"För några år sedan deltog jag i en 4 timmars introduktion till Mindfulness med Cecilia på Talarforum. När jag åkte hem så kände jag lukt jag glömt bort, jag hörde saker jag inte hört och var plötsligt här och nu. Jag kommer aldrig glömma detta och din förmåga. Jag använder detta i min vardag idag och är mer produktiv, mer lyckosam och mer full av liv"

Pär Larshans, Hållbarhetschef Ragn-Sells



"Cecilia är en stor kapacitet för människor att förändra sina liv. Hela föreläsningen förmedlade mänsklig värme och topp engagemang!"

Ann-Christine Karlsson, medicinsk sekreterare Ljusdal



En friskare, vänligare och smartare arbetsplats



En mix av hur ni lyfter livet på jobbet – tillsammans når ni högre höjder

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 och mindre stressat 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.



Röster

"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."

Fokus på Stresshantering



Skapa lugn i stormen med enkla medel för att prestera, behålla fokus och må bra

Är personalen stressad på er arbetsplats? Förväntas man kunna hålla många bollar i luften samtidigt och hantera perioder av högt tempo och snabba deadlines? Hur ska arbetsstyrkan behålla lugnet, prestera effektivt och hålla jämn energi hela dagen, hela veckan och även på sikt?

Med hjälp av effektiva verktyg kan ni lättare tackla stress, motverka psykisk ohälsa, förebygga ökade sjukskrivningstal och långvarig sjukfrånvaro som beror på stress. Flertalet företag och organisationer i Sverige och internationellt tillämpar redan verktygen. Hundratals forskningsrapporter visar hur värdefullt fokus i nuet är för att skapa lugn och arbetseffektivitet. Välkommen att få inspiration i stresshantering anpassad till er verksamhet.

Ur programmet

- Stress och nutidens orsak till stress
- Vad händer i hjärnan och kroppen vid stress?
- Vetenskaplig forskning – hjärna, kropp, känsla, tanke
- Metodik och praktiska moment
- Råd, tips, triggers på hur du fortsätter arbeta lugnt och fokuserat

Under föreläsningen får ni konkreta verktyg och inspiration för att

- hantera akut stress
- hålla fokus och närvaro i arbetsuppgiften
- hantera flera bollar i luften och behålla lugnet
- få mental styrka på två minuter
- vända en negativ känsla till en positiv upplevelse
- sluta älta
- släppa oro inför framtiden
- reducera långvarig stress
- känna er nöjda med era prestationer
- skapa koll på läget och framtida insatser
- stänga dörren till jobbet mentalt när arbetsdagen är slut
- skapa en inre bubblande glädjekänsla
- fortsätta att hålla kunskapen levande även efter utbildningen

Allt detta och mycket mera får du och dina kollegor lära er tillsammans med Cecilia Åkesdotter. Störst fokus under föreläsningen handlar om hur man faktiskt gör i praktiken för att hantera stress effektivt. Teori och praktiska moment varvas med personlig vägledning och dialog.



Röster

"Jag upplever mindre stress, är lugnare och mer effektiv."

"Lärt mig att hålla fokus här och nu. Nu har jag lättare att hantera stressade situationer."

"Verktygen har gjort nytta. Sänkt stressnivå!"

"Cecilia Åkesdotter har stora kunskaper och ett genuint engagemang. Duktig på att möta oss där vi är."

"Jättebra föreläsare. Bra övningar. Rekommenderas varmt."

Lyckade möten



Så blir ni proffs på bemötande – lär er verktyg för god kommunikation och positivt bemötande

Hur kommunicerar ni med varandra på arbetsplatsen?

Hur bemöter ni kunden eller den part som verksamheten finns till för?

Hur kan ni skapa bättre relationer som håller på sikt?

Arbetslivet handlar om möten mellan kollegor, med kunder, leverantörer, samarbetspartners och externa kontakter. Vi möts spontant, vi talas vid i telefon och vi träffas i planerade möten. Vi informerar, utbildar, inspirerar, förhandlar, beslutar och ger råd.

Hur kan alla dessa möten utvecklas så att vi trivs bättre tillsammans och når bättre resultat i verksamheten? Välkommen att få inspiration och konkreta verktyg för att nå lyckade möten anpassade till er verksamhet.

Ur programmet

- Mötesstrukturer i arbetslivet
- Bemötandestilar
- Vetenskaplig forskning – individ, relationer, bemötande
- Grundläggande tekniker som skapar lyckade möten
- Konkreta verktyg, triggers och praktiska moment
- Råd och tips på hur ni tillämpar kunskapen i arbetslivet

Föreläsningen ger er verktygen för att

- Inge förtroende, närvaro och engagemang
- Få uppmärksamhet av omgivningen
- Ge uppmärksamhet i varje möte
- Stärka den eller de personer ni möter
- Skapa tydlig kommunikation
- Lyssna aktivt
- Styra samtal och möten
- Få de ni möter att komma ihåg just era möten
- Lyfta hela gruppen med 30-sekunders insats
- Sprida lugn och fokus
- Känna stolthet över era framsteg i samtal och möten

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 gott bemötande, goda möten och goda relationer - både internt på arbetsplatsen och i externa kontakter. Teori och praktiska moment varvas med personlig vägledning och dialog.

Röster

"Roligt och upplyftande!"

"Användbara verktyg som förändrat mina relationer mirakulöst."

"Spännande och inspirerande!"

"Fantastisk föreläsning med inspiration och personliga inblickar vilket gjorde det lättare att granska sig själv. Fantastisk talare med mycket inspiration som jag tar med mig i livet!"



Lyckade möten med besvärliga personer



Var lugn, här får ni verktygen som avväpnar galenpannor, energitjuvar och besser wissrar

Överallt finns de. Och alla kan drabbas. Besvärliga personer, så kallade energitjuvar, kan dyka upp framför dig bland kollegor, kunder, patienter, leverantörer, samarbetspartners och externa kontakter.

Möten kan förvandlas till energidränage som kan få dig och dina medarbetare att läcka energi i timmar och dagar – helt i onödan! Lär er att snabbare känna igen energitjuvens olika skepnader och plocka fram verktygen som avväpnar. Så att ni kan behålla lugnet och arbetsglädjen – och framförallt er dyrbara energi.

Under föreläsningen tar vi del av vetenskaplig forskning och kunskap om hur man bygger sin bästa bemötandestil och hur man effektivt hanterar energitjuvar. Ni får konkreta verktyg, råd och tips som ni kan tillämpa direkt i arbetsvardagen. Målet är att ni ska få kompetens att behålla arbetsglädje oavsett vilka personer ni möter.

Ur programmet

- Vetenskaplig forskning – kommunikation, bemötande
- Fungerande mötesstrukturer
- Så bygger man den bästa bemötandestilen
- Energitjuvens skepnader
- Tekniker som avväpnar
- Professionell med emotionell intelligens
- Vikten av medveten närvaro
- Styr samtal och möten effektivt
- Kom i balans efter tuffa möten
- Konkreta verktyg, triggers och praktiska moment
- Råd och tips på hur vi tillämpar kunskapen

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 lyckade möten trots besvärliga personer - både internt på arbetsplatsen och i externa kontakter. Teori och praktiska moment varvas med personlig vägledning och dialog.



Röster

"Tack vare Cecilias föreläsning kunde jag stoppa skitsnacket i teamet inom loppet av en månad."

"Med hjälp av verktygen kan jag äntligen styra och lyfta de nödvändiga mötena med den besvärliga kollegan."

"Väldigt trygg i sin roll som föreläsare, Cecilia hade kunnat föreläsa hela dagen, så intressant!"

Och hon lyfte det negativa till något positivt!"

Glädje Nu – varje dag!



Om att välja rätt attityd och använda knepen som lyfter vardagen. Verktøy för arbetsglädje – individ 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.

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 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

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.

Röster

”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!”



”En otroligt bra föreläsare som på ett teatraliskt sätt lär och inspirerar deltagarna. En duktig själ ända ut i fingerspetsarna!”

”Inspirerande framförande – Cecilia spred glädje omkring sig!”

Medvetet ledarskap



Lyft dig själv i ditt ledarskap och lyft din omgivning. 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 den organisatoriska förmågan och skapar förutsättningar för goda relationer med personalen och i externa relationer. Det nya ledarskapet får medarbetarna att växa och prestera bättre samtidigt som chefen eller ledaren blir effektivare i de dagliga uppgifterna.

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.

Röster

*"Cecilia var en helt underbar föreläsare, verkligen bra :)
Mycket intressant och hoppas att mina kollegor också får möjligheten att gå på en föreläsning med Cecilia Åkesdotter."*

"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

Affärsnyttan med Mindfulness



Därför behöver företaget vässa medarbetarnas fokus.

Alla vet att företagets viktigaste tillgång är medarbetarna. Men hur kan ledningen hjälpa medarbetarna 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 ni också intresserade av att få en friskare, vänligare och smartare arbetsplats är den här föreläsningen med Cecilia Åkesdotter en bra början.

Fokus ligger på forskning och effekterna av mindfulness – både ur företagets, teamets och medarbetarens perspektiv.

Målgrupp

Chefer och ledningspersonal. Föreläsningen passar utmärkt vid kundevent för beslutsfattare.

Ur programmet

- Vetenskaplig forskning och effekter
- Hjärna och kropp, emotionellt, mentalt och socialt
- Individ, team, ledning, affärsrelationer och partners
- Effekter för produktivitet och lönsamhet



Röster

"Mycket intressant tema och mycket engagerad föreläsare!"

"Cecilia är en mycket uppskattad talare på våra seminarier. Hon får snabbt en god kontakt med publiken och berättar personligt och engagerat om hur mindfulness kan öka närvaro och välbefinnande. Åhörarna får insikten att ens eget beteende har avgörande betydelse i mötet med andra människor."

Anders Åkerman VD,
KompetensGruppen i Sverige AB,
Stockholm

Medvetenhetsträning i Arbetslivet



Höj medarbetarnas kapacitet inom loppet av 4 veckor

Vill du och dina kollegor slipa effektiviteten, hitta en win-win-attityd i era interna och externa relationer och kunna hantera stress med fokus som verktyg?

Under fyra veckor har du tillsammans med dina kollegor möjlighet att tillämpa ett medvetet, närvarande och accepterande förhållningssätt i ett strukturerat kursupplägg.

Ur programmet

I kursen ingår tre utbildningstillfällen

Mellan utbildningstillfällena designar deltagaren vilka inlärningsmoment medvetenhetsträningen ska innehålla.

- Lyssna på övningar 10-20 minuter per dag
- Skriva minnesnoteringar – framsteg/utmaningar
- Tala med sparringpartner 10-15 minuter per vecka

Hjälpmedel

- Länkar till vägleda övningar
- Loggbok
- Förslag dagsschema och övningar

- Inspirationsmails
- Telefon- och mailsupport

Temaveckor

V1 Tema Stresshantering

Upplev lugn och balans

V2 Tema Effektivitet

Var fokuserad & medveten

V3 Tema Bemötande

Nå tydlighet och empati

V4 Här och nu i varje stund

Naturligt förhållningssätt



Röster

"Jag har fått mer energi och fokus. Trots mycket stress har jag kunnat varva ner och känna kontroll."

"Fokuserar mer på en sak i taget. Genomförandet mer fokuserat och kommer till avslut. Avsätter mer tid och planerar bättre."

"Effektivare och mer fokuserat arbete. Prioriterar bättre."

"Kursen har fått mig mera medveten, jag har ett val i hur jag tolkar saker och hur jag möter andra människor."

Resultat av genomförda program

Minst 90% av de som deltagit i 4 veckorsprogrammet anger att de kommer att fortsätta tillämpa medveten närvaro i arbetslivet främst i syfte att reducera stress, öka sin effektivitet och förbättra sina möten.

Kunder



SAAB



Region
Västernorrland

Kinnarps



civil**EKONOMERNA**

RAGN SELLS

En del av kretsloppet

McKinsey
& Company

VATTENFALL



**Karolinska
Institutet**

Svenska kyrkan



Polisen

Stockholmshem

Swedbank



Husqvarna
Group



Handels



ERICSSON



VÄSTERÅS STAD

SECTRA

Lantmännen

Na
NATURVETARNA



REGION
SKÅNE

TRR

SKANSKA



AFFÄRS
VERKEN

PEAB

Det här är Cecilia

Mitt liv har bjudit på många erfarenheter - både motgångar och framgångar sedan späda ålder. Med hjälp av alla fantastiska mentala verktyg som jag använt mig av har jag kunnat lyfta mig själv. Tack vare min självupplevda livskunskap har jag en djup mental verktygslåda att dela med mig av.



Sedan början av 90-talet har jag praktiserat olika typer av koncentrationsövningar. I samband med att jag hamnade på hjärtintensiven 2002 blev det ett smidigt steg för mig att utforska mindfulness. Det nya för mig var att förhålla mig nyfiken och öppen till mig själv, min omgivning och livet. Jag sparade mycket energi genom att vara icke dömande. Dessutom lärde jag mig att jag i varje stund har ett val, bara jag är medveten om det - att kunna välja glädje trots hinder och utmaningar.



2008 bestämde jag mig för att bli bäst i Sverige på att förmedla mindfulness till alla som är intresserade. Jag hade sedan några år tillbaka börjat föreläsa kring mindfulness och kände att medveten närvaro är en kompetens som alla kan ha glädje och nytta av – både på jobbet och privat. 2011 kom min bok *Heartfulness – din väg till glädje i livet - Den nya vågen av mindfulness*.

Jag har tidigare varit verksam som koncerncontroller. Tack vare min bakgrund som ekonom inom såväl småföretag och svenskt storföretag har jag förståelse för utmaningar som många i arbetslivet möter. Genom åren har jag mött tusentals chefer och medarbetare såväl i näringslivet som i offentlig verksamhet.

Det är ett sant nöje att få sprida kunskap och bidra till människors utveckling. Det gör mig motiverad att fortsätta inspirera nya grupper.

Den här inspirationsguiden hjälper dig att välja rätt föreläsning för rätt tillfälle - oavsett om det är chefsgruppen, teamet eller hela personalstyrkan som behöver ny inspiration och kunskap inom mindfulness, stresshantering, bemötande, kommunikation, ledarskap eller arbetsglädje.

Välj mellan följande föreläsningstema

1. En friskare, vänligare och smartare arbetsplats
2. Fokus på Stresshantering
3. Lyckade möten
4. Lyckade möten med besvärliga personer
5. Glädje Nu – varje dag!
6. Medvetet ledarskap
7. Affärsnyttan med Mindfulness
8. Medvetenhetsträning i Arbetslivet

Hör av dig när du vill bolla tankar och idéer för er konferens eller utbildningstillfälle, så hittar vi ett inspirerande upplägg för just din grupp.

Varmt välkommen att kontakta mig!

Cecilia Åkesdotter
0707-10 30 77
cecilia@akesdotter.se
www.akesdotter.se

Cecilia Åkesdotter

FÖRELÄSARE INSPIRATÖR FÖRFATTARE