

Starta nya vanor – utan stress!

Föreläsning i personlig effektivitet



Är du utvilad och taggad efter helgen?

Baxnar du inför högarna på skrivbordet?

Upplever du att din dag styrs av oplanerade saker?

Har du för många olästa mail i inkorgen?

Behöver ni inspiration till förändring?

Dagens slimmade organisationer ställer höga krav på chefer och medarbetare att vara både stresståliga och effektiva. För en enklare och stressfriare arbetsdag kan det behövas både inspiration och information om hur man kan förbättra struktur och planering av sitt arbete.

Boka föreläsningen "Starta nya vanor - utan stress"

Föreläsningen på ca 2 tim ger inspiration till att prova nya arbetsvanor och kan vid behov kombineras med coachande samtal på individnivå.

Föreläsningen ger en introduktion till:

- Vad som händer med oss när vi blir stressade
- Arbetsvanor och beteenden
- Personlig struktur
- Personlig planering och prioritering
- Summering av verktyg och idéer

Om Effektiva Arbetsvanor

Effektiva Arbetsvanor genomför utbildning och träning i personlig effektivitet på individ-, grupp- och företagsnivå. Läs mer om tjänsterna på www.effektiva.se.

Kontakta mig gärna för mer information på 070-22 69 379 eller louise.widen@effektiva.se.



Louise Widén är civilekonom, ICF-certifierad coach och arbetar som coach, föreläsare och utbildare inom personlig effektivitet, stresshantering och karriär-coachning

Louise driver företaget Livskompetensen och är samarbetspartner i Stockholm till Effektiva Arbetsvanor.