

Till chefer och anställda som vill må bra

Friskt jobbat

Sänk ribban och höj nivån

Välkommen till en halvdagsföreläsning på Arvika Näringslivscentrum 6 februari 2019 kl 13.00-16.00

Möt Ninni Länsberg, beteendevetare med 15 års erfarenhet av företagshälsovård, föreläsare och författare till boken "Friskt Jobbat - Om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser". Hon talar med humor och energi om hur vi kan må bättre på jobbet – och i livet.

Vi lever i ett pussel med väldigt många pusselbitar. Så många att vi ibland inte får ihop dem.

Gör karriär. Designa ditt hem. Gör barnen lyckliga. Serva dina gamla föräldrar. Bjud hem dina vänner på underbara middagar. Utforska världen och träna dig lycklig. Älska ditt jobb. Spring fort - gärna med pulsklockan som pådrivare. Mät och värdera - jobbet, familjen, kärleken och plånboken. Effektivisera ditt arbete. Bli lönsammare.

Kanske måste vi sluta att sträva efter det perfekta livet. Nöja oss med "Tillräckligt bra". Börja tänka och reflektera över våra ambitioner för att inte bli omkullsprungna.

Stress är allvarligt. Den gör dig ledsen, kraftlös, påverkar din sömn, din energi och din livsglädje. Alldeles för många lever i stress. Många blir så utmattade att de inte orkar arbeta.

Det är dags att stressa ner och leva upp!

Sagt efter föreläsningar:

"Du får mig att skratta och hitta friskare sätt att tänka och handla"

"Det bästa jag hört! Du har räddat mitt liv!"



Anmälan senast 30 januari 2019

Välkommen till Arvika Näringslivscentrum!

Friskt jobbat - Sänk ribban och höj nivån

Välkommen till en halvdagsföreläsning på Arvika Näringslivscentrum 6 februari 2019 kl 13.00-16.00

Pris:	Antal deltagare:	Utbildare/föreläsare
350:-	Max 120	Ninni Länsberg

Anmälan senast:	30 januari 2019	Mail: info.kokos@aanc.se
Arvika Näringslivscentrum- Kompetens		

Box 913
67129 Arvika

Information:
Jennie Baumann
0570- 749 202
jennie.baumann@aanc.se

Namn	Mail	Mobil

Arbetsplats:

Ansvarig chef:

Tfn:

Fakt. Adress:

Postnr:

Ort:

OBS! Ref.nr

E-post

Anmälan är bindande. Vid förhinder skickar ni ersättare. **Sista anmälningsdag 30 januari 2019**