

Välkommen att boka INSPIRATIONSFÖRELÄSNING FÖR HELA PERSONALEN

Vänligen kontakta Cecilia Åkesdotter info@ceciliaakesdotter.se

Boka Sveriges Mrs Mindfulness!

Glädje i nuet

Behöver personalen minska stressen, bli effektivare och känna mer glädje? Ge personalen en föreläsning med livskunskap och konkreta verktyg som kan förbättra livet både på jobbet och privat.

Mindfulness, medveten närvaro, är gammal visdom i ny tappning. Att vara närvarande är vårt naturliga tillstånd - men alla behöver vi påminnas om hur vi når dit - så att vi kan prestera och samtidigt må bra! Här får personalen viktig kompetens och konkreta verktyg som kan användas direkt i vardagen!

SUCCÉFÖRELÄSNINGEN SOM KAN FÖRÄNDRA DITT LIV

- Mindfulness – bakgrund och användningsområden
- Vetenskaplig forskning och bevisade effekter
- Konkreta verktyg, triggers och praktiska övningar
- Enkla råd och tips på hur du fortsätter att leva i nuet

*Cecilia
Åkesdotter*

... även kallad Mrs Mindfulness är civilekonom, författare, instruktör och en av Sveriges främsta och mest efterfrågade experter på mindfulness. Med visdom, en annorlunda livshistoria och sin varma framtoning väcker hon tusentals hjärtan. Hennes succéföreläsningar inspirerar hela svenska folket – privatpersoner, chefer och medarbetare i alla branscher. Nu aktuell med Mindfulness Utbildningsprogram i Arbetslivet.

Hon lyser, berör och får toppbetyg!

HEARTFULNESS INSPIRATION AB

0707-10 30 77

info@ceciliaakesdotter.se

www.ceciliaakesdotter.se



VINSTER PÅ JOBBET

- Ökad produktivitet och lönsamhet
- Förbättrade kundkontakter
- Tydligare kommunikation
- Varmare arbetsklimate
- Effektiv stresshantering

VINSTER PRIVAT

- Minskad stress
- Friskare kropp
- Goda relationer
- Bättre sömn och koncentration
- Lugn, lycka och livskvalitet

MÅLGRUPP

Samtlig personal

FÖRKUNSKAPER

Inga – kom som du är!

ANTAL

Obegränsat

"Vilken givande föreläsning! Jag har tidigare gått åtta utbildningstillfällen i mindfulness. Men det är först nu efter Cecilias föreläsning som jag förstår vad mindfulness innebär! Jag kom stressad, men gick lugn och glad av Cecilias budskap och positiva utstrålning!"

Ann-Louise Gustafsson,
hotelldirektör

"Föreläsningen var sååå bra, intressant, tacksamt och utvecklande! Vilken underbar föreläsare, vilken värme, karisma. Helt underbar kvinna!"

Annikatrin Johansson,
socioonom och terapeut