



# Lyckade möten trots energitjuvar

Överallt finns dem. Och alla kan drabbas. Energijtjuven kan dyka upp framför dig bland kollegor, kunder, patienter, leverantörer, samarbetspartners och externa kontakter.

Möten kan förvandlas till energidränage som kan få dig att läcka energi i timmar och dagar – helt i onödan! Hur kan du bli snabbare på känna igen energijtjuvens olika skepnader? Så att du kan plocka fram verktygen som avvärjar och behålla lugnet, arbetsglädjen och framförallt din dyrbara energi.

Välkommen att få kunskap, aha-upplevelser och konkreta verktyg som vi kan använda direkt i arbetsvardagen. Så att vi trivs på jobbet och skapar goda resultat tillsammans.

## Ur programmet

- Vetenskaplig forskning – kommunikation, bemötande
- Fungerande mötesstrukturer
- Så bygger du din bästa bemötandestil
- Energijtjuvens skepnader
- Teknikerna som avvärjar
- Professionell med emotionell intelligens
- 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 i arbetslivet

Teori och praktiska moment varvas med personlig vägledning och dialog.

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 energitjuvar - både internt på arbetsplatsen och i externa kontakter.

Målet med föreläsningen är att du och dina kollegor går starkare till arbetet rustade med kunskap och användbara verktyg som avvärjar energijtjuven. Med bibehållet lugn, arbetsglädje och positiv energi.

*"Tankeväckande med aha-upplevelser!"*

*"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."*



## Föreläsaren

### Cecilia Åkesdotter

är civilekonom, internationellt certifierad coach, författare till boken Heartfulness och en av Sveriges främsta experter inom mindfulness. Hon har föreläst för tusentals medarbetare inom näringslivet och offentlig verksamhet inom kommunikation, stresshantering och ledarskap.