

FÖRE-
LÄSNING

Hjärnan på jobbet

Få ut det mesta av dagen
på ett stressfritt sätt



Hur får vi ut mesta möjliga av våra mentala resurser i en vardag fylld av stress och prestationskrav? Samtidigt som arbetsdagar fylls av e-post, telefonsamtal, möten, projekt, och beslut. Bara att hålla ställningarna inför en virvelvind av information och uppgifter kan ibland kännas oöverstigligt.

Hur du navigerar framgångsrikt genom en arbetsdag
– med energi kvar till hemmabestyren

Marion Solkvint föreläser om vad som anstränger vår hjärna med stress till följd och vad vi kan göra för att förhindra det. Hon har lång erfarenhet av att leda och jobba med verksamheter och ger dig verktygen för att navigera framgångsrikt genom en arbetsdag – till glädje både i ditt arbete och privatliv. Föreläsningen grundar sig på insikter, resultat och verktyg som David Rock, författaren till boken "Hjärnan på jobbet" har kommit fram till genom hjärnforskning och studier.



KONTAKT OCH BOKNING
tel 0708 263 026
marion@seagoldcoaching.com

