

Workshopdag med Patrik Sandberg

Kungsporten, Huskvarna tisdag den 29 januari

Positiv stresshantering

– *Hälsofrämjande ledarskap och medarbetarskap*

Detta seminarium Detta seminarium är en praktisk utvärdering av stress och verktygen att hantera den för ledare och medarbetare. Är den stress du upplever skadlig och i så fall, hur kan du hantera den? En enkel definition av stress är personens egen bedömning av förhållandet mellan krav och resurser.

Målgrupp: Ledningsgrupper, HR-avdelningar, Ledare, Säljare, Egenföretagare och Medarbetare i roller som projektledare, koordinator med mera.

Översikt av dagen:

1. Vad är stress?
2. Arbetsnarkomani
3. Stresshantering
4. Färdigheter att hantera problemlösning, (fyrahanterings resurser)
5. Överbevisning - hur arbetar vi med att skapa klarhet och förtydligande?

Vi kommer att göra en stressprofil under dagen.
Värde 395 kr st.

Välkommen till ett spännande föredrag!

- Tid:** Tisdag 29 januari kl 13.00–17.00
(Lunch från kl 12.00, förbokas)
- Plats:** Kungsporten, Kungsängsvägen 25,
Huskvarna
- Kostnad:** 1 495 kr + moms.
Betaling sker innan kursstart.
Eftermiddagsfika ingår.
Kursdeltagare har möjlighet att boka
Patrik för individuell coaching.
- Bokning:** info@foretagscoach.se
eller 0734-47 80 80
www.foretagscoach.se



Tränare är **Patrik Sandberg** som under 20 år lett över 500 utbildningsinsatser över hela nordn och har över 3000 chefscoach-timmar. Uppskattad föreläsare och tränare inom ämnet "arbeta smartare – personlig effektivitet." Vi rekommenderar att du väljer till coaching som uppföljning där Patrik Sandberg blir din coach, där du kan arbeta smartare och nå dina mål snabbare.



FÖRETAGSCOACH
Sandberg AB



Världen idag

företagsnätverk