

Affärsnyttan med Mindfulness

En friskare, vänligare och smartare arbetsplats



Alla vet att företagets viktigaste tillgång är medarbetarna. Men hur kan du hjälpa era medarbetare att bättre klara arbetstoppar och andra utmaningar - samtidigt som de stressar ner?

Mindfulness kan vara nyckeln som höjer personalens kapacitet inom loppet av endast fyra veckor - en nyckel som kan bli en viktig konkurrensfördel som får företaget att lyfta och utvecklas till nästa nivå.

Effekterna av mindfulness är väl dokumenterade och mindfulness som metod är en alltmer efterfrågad kompetens för både ledning, chefer och medarbetare.

Är du också intresserad av att få en friskare, vänligare och smartare arbetsplats ska du komma till den här föreläsningen med Cecilia Åkesdotter. Fokus ligger på forskning och effekterna av mindfulness – både ur företagets, teamets och medarbetarens perspektiv.

Målgrupp

Chefer och ledningspersonal. Föreläsningen passar utmärkt vid kundevent för beslutsfattare.

Ur programmet

- Vetenskaplig forskning och effekter
- Hjärna och kropp, emotionellt, mentalt och socialt
- Individ, team, ledning, affärsrelationer och partners
- Effekter för produktivitet och lönsamhet

Röster

"Mycket intressant tema och mycket engagerad föreläsare!"

"Cecilia är en mycket uppskattad talare på våra seminarier. Hon får snabbt en god kontakt med publiken och berättar personligt och engagerat om hur mindfulness kan öka närvaro och välbefinnande. Åhörarna får insikten att ens eget beteende har avgörande betydelse i mötet med andra människor."

Anders Åkerman VD, KompetensGruppen i Sverige AB, Stockholm



Föreläsare är **Cecilia Åkesdotter**, en av Sveriges främsta experter inom Mindfulness. Cecilia har 20 års erfarenhet av att utveckla chefer och medarbetare inom både privat och offentlig verksamhet. Hennes författarskap, otaliga tidningsartiklar och uppdrag åt seminariearrangörer har gjort henne till en välbekant profil för många med intresse kring Human Resources. Cecilia Åkesdotter är också engagerad i CHR, Corporate Health Responsibility, ett index som mäter och förbättrar företagets organisatoriska hälsa, medicinska hälsa och arbetsmiljö. Med smittande engagemang och positiv energi utvecklar hon personalgrupper inom stresshantering, bemötande, arbetsglädje och ledarskap. Cecilia Åkesdotter berör och förändrar människors liv.

Cecilia Åkesdotter har kompetensutvecklat personal på Saab, Sectra, Ericsson, Institutet för chefsutveckling, Sweco, McKinsey, Skanska och Kinnarps.