

KONFERENSPAKET MED HÄLSOINSPIRATÖREN LEILA SÖDERHOLM

Rönnebergas egna hälsoambassadör Leila Söderholm är aktuell med två nya föreläsningar för 2018. 100% Hälsa och 100% Arbetsglädje. Välj en av Leilas två föreläsningar och låt er inspireras!

Om Leila Söderholm

Leila Söderholms 100% engagemang smittar. I sina populära föreläsningar blandar hon humor, igenkänning och allvar. Med 20 års erfarenhet av att coacha personal till mer glädje och bättre hälsa har hon en rik kunskapskälla att ösa ur. Leila är träningsexpert på TV4, frilansande medarbetare på Sveriges största magasin och pryder mjölkpaketen med sina enkla och roliga tips.

100% arbetsglädje

- en föreläsning om glädje på jobbet och medarbetarskap

Varför är det så viktigt med glädje på jobbet och vem är ansvarig för den? Mindset - hur vi pratar med oss själva - och hur vi tar vårt eget ansvar är viktiga pusselbitar. Att kroppen mår bra är också viktigt, en hälso-sam kropp skapar ett positivt sinnestillstånd.

Precis som man kan träna sin kropp kan man träna sin glädje. Hjärnan älskar att komma ihåg oförrätter för att hålla koll på vad som är hotfullt. Med enkla knep kan man överlista hjärnan. Och man kan öva på att inte gnälla och träna på att vara generös. Kroppen mår bra av rörelse och vila. Det är lika viktigt att få tillräckligt med sömn som att ha något att längta efter eller en god vän att ringa. Att veta vad som förväntas av dig på jobbet kan vara precis lika viktigt som att fylla på med näring som kroppen behöver.

Stress upplever vi alla ibland och det är inget farligt, men om du aldrig får mikropauser blir det till slut för mycket. En underhållande och lärorik föreläsning baserad på senaste forskningen. Målet är att skratta sig igenom föreläsning och gå därifrån fylld av motivation, kunskap och energi.



Boka föreläsning med Leila Söderholm? Kontakta oss för prisförslag.