



Mindfulness i ledarskapet

Forskning visar att vi inte är mentalt närvarande i våra uppgifter 47 procent av tiden. Det leder till icke produktiv multitasking.

- Hur kan du bli mer fokuserad med hjälp av mindfulness?
- Hur kan mindfulness förbättra ditt sätt att leda dig själv och andra?
- Vilka resultat kan uppnås vid införandet av mindfulness i en organisation?

Många företag i Sverige idag går på Google, Twitter och Facebooks linje och för in mindfulness i arbetslivet.

På vårt seminarium får du höra om resultaten vid införandet av ett mindfulness program på ett internationellt bolag i Sverige. Förutom handfasta tips och verktyg får du även prova på mindfulnessövningar så att du kan slappna av och minska på stressen lagom till jul.

Dagens gästföreläsare, **Eva-Lotta Runfors**, NYTT FOKUS, har lång erfarenhet av att hjälpa företag och organisationer i olika branscher att implementera mindfulness genom kurser och workshopar för grupper och mentorcoaching för individer. Eva-Lotta är mindfulness- och yogainstruktör, professionell coach och har 20 års erfarenhet som IT-konsult.

Inbjudan gäller alla på företaget så ta gärna med dig dina kollegor.

Varmt välkommen!

Kontaktpersoner

Katarina Björnsdotter

Praktiskt

Datum och tid

14 december 2017
12:00 - 14:00

Plats

Scandic Helsingborg Nord,
Florettgatan, Helsingborg,
Sverige

Pris & övrig information

395 kr/pers för
medlemsföretag i
Handelskammaren.
695 kr/pers för icke
medlemmar.

Moms tillkommer. Anmälan
är bindande, men platsen
kan överlåtas.

Vid utebliven närvaro utan
avanmälan debiteras 300kr.

Sista anmälningsdag är
den 9 december.

042-37 07 60

katarina.bjornsdotter@handelskammaren.com

Victoria Karlsson

040-690 24 44

victoria.karlsson@handelskammaren.com

Plats

Scandic Helsingborg Nord, Florettgatan, Helsingborg, Sverige



Läs mer

<https://handelskammaren.com/evenemang/mindfulness-i-ledarskapet/>



Handelskammaren
I sydsvenska företags intresse