

## En crash-course i självledarskap

Under denna föreläsning hjälper prestations- och motivationskonsulten Anna Zetterberg oss att reda ut vad som krävs för att vi ska kunna optimera fördelarna av flexibla arbetssätt och distansarbete.

Ur innehållet:

- Grundläggande hjärnkunskap för att skapa förståelse för komplexiteten och utmaningarna vi står mitt uppe i.
- Råd om hur vi kan lägga upp vårt arbete på ett smart sätt så att vi skapar och behåller fokus och motivation och får jobbet gjort så att vi kan känna oss nöjda när vi sätter punkt för dagen.
- Om samarbete och kommunikation på distans, dels hur vi påverkas ur ett psykologiskt perspektiv, dels rent tekniskt och pedagogiskt om vad vi bör tänka på för att skapa bra digitala möten.
- Hur vi som olika individer kan tänka för att vi under gränslösa arbetsförhållanden inte bara presterar utan också mår bra och håller länge.



Denna föreläsning hjälper er att arbeta smartare, effektivare och mer hållbart. Boka gärna Anna för en anpassad utbildning på plats hos er!

**Pris: från 20 000 kr exkl. moms.** Detaljerad prislista med villkor fås på begäran.

**Anna Zetterberg** är prestations- och motivationskonsult. Hennes expertis är att hon sätter in dagens arbetsmiljöutmaningar i ett neurobiologiskt sammanhang vilket uppskattas mycket av hennes klienter.

Annas första bok "Mer än hjärna! Jobba smart och må bra" kom 2015 och släpptes 2018 i en uppdaterad pocketupplaga. 2019 släpptes den andra boken "Stressa hjärna – gör stressen till en positiv kraft".