

Boka  
vår före-  
läsning:

# HUR DOPAD ÄR DU?

– gör dig hållbar i ett overloadsamhälle –

Framgångsrika organisationer förutsätter hållbara medarbetare – något som blivit en av vår tids största utmaningar. Det är inte längre en fråga OM stressen har blivit ohälsosam utan HUR vi håller avståndet till väggen.

Lämna föreläsningen med nya insikter, ett dopningsresultat och konkreta verktyg för din egen personliga hållbarhet.

#### UR INNEHÅLLET:

- Vad är ett overloadsamhälle?
- Hur påverkas vi?
- Hur gör vi oss hållbara i vardagen?

#### TID OCH ARVODE:

Ca 45 min föreläsning eller som en längre workshop. Arvode efter offert.



**Anna Ahrenfelt** är VD och medgrundare till Hållbar Vardag

*"Det är i det lilla jag kan skapa förändringar som får mig att må bra."*

#### Bokning och mer info:

Anna Ahrenfelt 0708-697870

anna@hallbarvardag.nu

www.hallbarvardag.nu/forelasningar

**HÅLLBAR  
VARDAG**  
*på jobbet & hemma*