

Medvetet Ledarskap

Seminariet om att utvecklas i sitt inre och yttre ledarskap

Då vi lever som vi lär, gör som vi säger och visar äkta omtanke om andra människor, kan vi utstråla trygghet, tydlighet och värme. I en värld som snurrar allt fortare, blir det än viktigare att ta sig tid, hitta en andningspaus i vardagen, och fördjupa kontakten med sin inre navigator. Medvetet ledarskap är ett seminarium där du tillsammans med andra deltagare får upptäcka, utforska och utveckla dina inre resurser till ett mer närvarande förhållnings- och kommunikationssätt i dina ledarroller. Varmt välkommen att närvara.

Under 2,5 dagar får vi lyssna på föreläsningar, jobba individuellt och i grupp med både samtal och praktiska övningar. Allt inramat i naturskön miljö, hälsosamma måltider och utrymme till reflektion.

Ur programmet:

- Vad är Medvetet ledarskap?
- Självkännedom och Uppmärksamhetsträning
- Stress och stresshantering
- Kost och hälsa
- Kommunikation och konflikthantering
- Praktiska verktyg

Seminariets längd: 2,5 dagar; med start onsdag kl. 16.00 och avslut fredag kl. 13.00 (alt förslag).

Plats: Munkviken konferens vid havet utanför Lövånger (alt förslag).

Antal deltagare: 6-10 deltagare

Bokning och offert: kontakta Håkan Forsström: info@hf-progress.se, Tfn 070-662 23 73

*Seminariet presenteras av **Inre ledarskap** och arrangeras av Håkan Forsström, HF- Progress i samarbete med Emma Cedergren, Livsfabriken.*



Håkan Forsström, affärsman, coach och utbildare, delar med sig av praktiska verktyg kring det han kallar för det "goda ledarskapet".
www.hf-progress.se



Emma Cedergren, dietist och kostnavigator, delar med sig av 17 års erfarenhet av rådgivning, projektledning och livsstilsförändring.
www.livsfabriken.se