

## Återhämtningens ädla konst – under såväl dag som natt

Vill du bli mästare på din bästa återhämtning, känna dig mer vital och effektiv? Utbildningen är ett framgångsrikt koncept för ett mer balanserat och rikt arbets- och vardagsliv. Du får en garanterad lönsam hälsoinvestering genom insikter om betydelsen av sömn, vila och återhämtning för ett långt och framgångsrikt liv. Du når förståelsen om sambandet mellan dag och natt, on och off, ja och nej, till och från, vilket innebär konsten att hämta igen något förlorat. Med kraftfulla lösningsfokuserade förändringsverktyg leds era medarbetare och du som individ på ett lättsamt och lustfyllt sätt fram emot medvetet självledarskap, ökad effektivitet och livsglädje.

### Nyttan och vinster

- ✘ När insikt om medvetna hälsoval för att leva livet till 100 procent
- ✘ Vägen till nyckeln som kan skapa förändringar och tar fram "ett attraktivt jag"
- ✘ Insikt i kraftfullt eget ledarskap
- ✘ Ökad ekonomi och trivsel
- ✘ Större passion för visioner, mål, drömmar och ansvar
- ✘ Mer arbetsglädje & tacksamhet
- ✘ Verktyg och tekniker för att leda dig själv till ökad vitalitet, energi och återhämtning



**Jag ger dig  
 nya tankar**

I mitt arbete som ledarskapsutvecklare använder jag min breda erfarenhet som bland annat NLP/NS-Master Practitioner, sömn- och drömpedagog och rörelse- och idrottslärare

Yvonne Jansson

### Så här är utbildningen utformad

Du får föreläsning och seminarium med handledda workshopsövningar. Jag ger möjlighet till individuell coaching utifrån ett behovsunderlag med garanterade kraftfulla resultat. Självklart skraddarsyr jag kursens upplägg utifrån behov och val av hel- eller halvdagars upplägg. Lämpligt för grupper om 8 – 16 personer.



### Kostnad

Föreläsning: á 2 timmar 4500 SEK exklusive moms.  
 Heldagsutbildning: 3500 SEK per person ex moms



### Bokning, anmälan & frågor

Ring mig på 073 – 98 110 20 eller mejla [yvonne@sjalvledarskap.nu](mailto:yvonne@sjalvledarskap.nu).

Mer information om mig, min filosofi och vad jag kan erbjuda ditt växande samt nya rön och forskning om självledarskap, kommunikation och återhämtning hittar du på [www.sjalvledarskap.nu](http://www.sjalvledarskap.nu). Välkommen!

