

# Mer än hjärna!

## Jobba smart och må bra



Varför blir vi så lätt händelsestyrda? Hur kommer det sig att en majoritet av svenskarna går hem ifrån jobbet med en känsla av att inte vara klara, och detta som ett normaltillstånd?

Anna ger oss aha-upplevelser om varför många av oss anstränger oss så hårt och mycket, men ändå inte hinner med. Hon upplyser oss hur vi kan bli bättre på att ta hand om och styra vår hjärnkraft. Hon delar ut "nycklar" till självstyrning som hjälper oss toppa vår prestationsförmåga samtidigt som vi känner oss nöjdare och mår bättre.

Annas föreläsningar ger motivation till förändring. Hennes gedigna erfarenhet gör att hon kan relatera till och exemplifiera från ett brett fält av verksamheter och arbetssituationer. Hon fångar oss där vi är och ger oss konstruktiva råd som hjälper oss känna oss nöjdare när vi går hem från jobbet.

Alla föreläsningar anpassas utifrån målgrupp och behov. Är ni en homogen grupp är det varmt rekommenderat att göra en workshop där ni under Annas ledning får möjlighet att reflektera och diskutera Annas lära utifrån er unika arbetssituation.

*En föreläsning eller workshop inkl. böcker kostar från 20 000 kr.*

*Detaljerad prislista med villkor fås på begäran. [anna.zetterberg@motive.se](mailto:anna.zetterberg@motive.se)*



**Anna Zetterberg** är prestations- och motivationskonsult med 20 års erfarenhet. Hon arbetar med konsultation för ledningsgrupper och ger workshops, föreläsningar och coachning på grupp- och individnivå.

Hennes 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".

**Citat på nästa sida:**

## FÖRELÄSNINGAR och WORKSHOPS

Sagt om Annas föreläsningar:

(fler citat och referenser på [motive.se](https://motive.se))

*"Trots noggrant definierade processer så hinner vi inte med det vi ska och har svårt att prioritera bland våra arbetsuppgifter. Anna Zetterbergs föreläsning är väldigt träffande och man känner igen sig alltför väl. Med stort engagemang som rycker med oss alla, delar Anna med sig av sina tips som man genast kan omsätta själv i sitt dagliga arbete. Efter bara några dagar hade jag frigjort tid till att jobba med de frågor som driver verksamheten framåt. Vi känner oss dessutom mindre stressade."*

Christer Holmberg, EHS & QA Manager, 3M Svenska AB

*"Med en fantastisk lyhördhet till behoven/önskemålen, en flexibilitet i upplägget och en härlig energi i genomförandet gav Annas föreläsning ett stort intresse och engagemang kring frågorna effektivitet och energi. Den gav avdelningen precis det startskott för fortsatt arbete med dessa ämnen som vi eftersökte."*

Anders Persson, Ansvarig för Tele2's Infrastruktur

*"Lärorikt och inspirerande! Complete make over i e-posten blev det, kunde göra fredag med gott samvete. Kände mycket mindre stress."*

Stefan Jonsson, IT-chef Winassist System AB

*"Tack för en inspirerande föreläsning, jag och mina kollegor i VD-nätverket är jättenöjda."*

Roger Sixtensson, VD LIBO

*"Vi sökte en föreläsare som kunde inspirera och samtidigt ge verktyg för förändring av egen arbetssituation - och vi fann Anna!! Samtliga deltagare på Annas föreläsning blev otroligt inspirerade och sugna på att åka hem till respektive kontor för att implementera det nya arbetssättet för en mindre stressad vardag."*

Annika Ylander, Projektledare Ylander Consulting

*"Anna levererar tankeställare utifrån ineffektiva arbetssituationer där man kan känna igen sig. Med driv och energi kommer Anna med förslag på hur man kan arbeta mer strukturerat och effektivt. Föreläsningen gav inspiration till hur man på ett enkelt sätt kan förbättra sin vardag."*

Elisabeth Forsberg, Skatteverket

*"Anna satte riktiga avtryck; En av cheferna hade faktiskt redan i måndags fått två i gruppen som kommit och berättat att de tagit tag i mail-hanteringen. Båda har nu bara ett fåtal mail kvar i inboxen. En av dem har även redan en "veckans göra-lista" på bordet så visst har det givit avtryck. Toppen! Överlag väldigt bra och positivt, härligt med din positiva energi och avbrottet med Zumba."*

Susanne Malmgren, Management Assistant, Nordea Bank AB

*"Anna bjuder på en sprudlande, inspirerande föreläsning, med många konkreta förslag som vi alla kan känna igen oss i. 340 personer gick därifrån med lärdomar och idéer om hur just de skulle ta kontroll över sin personliga effektivitet. Vi arbetar gärna med Anna igen och har du möjlighet - så lyssna på henne och lär!"*

Helene Tigerström, Marknadsföreningen i Helsingborgsregionen

*"Anna är en underbar föreläsare som ger inspiration och glädje. Föreläsningen som vi fick på vår frukostträff med våra medlemmar, gav oss många nya tips och idéer så att vi nu kan bli mer framgångsrika och effektiva i vårt arbete."*

Louise Modig, Ängelholms Näringsliv