

STRESSA HJÄRNA

Gör stressen till en positiv kraft

Stress är ett enormt hälsoproblem, men i grunden är vår stress energi som vi kan vända i positiv riktning.

Anna ger er nycklar till att kontrollera och kanalisera er jobbrelaterade stress så att den ger i stället för att ta kraft.

Utifrån en förståelse för vad stress egentligen är och hur vi människor fungerar, får ni kunskap och konkreta tips för att öka såväl prestationsförmåga som livskvalitet.

Föreläsningen hjälper er att prestera mer på jobbet och få ut mer av livet.

En föreläsning inkl. 10 böcker kostar från 20 000 kr exkl. moms.

Detaljerad prislista med villkor fås på begäran. 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 coaching på grupp- och individnivå. Annas expertis är att hon sätter in dagens arbetsmiljöutmaningar i ett neurobiologiskt sammanhang vilket uppskattas mycket av hennes klienter. För att kvalitetssäkra den vetenskapliga grunden samarbetar Anna med Henrik Zetterberg, professor inom kemisk neurologi vid SU.

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".