

Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsult, föreläsare och författare.  
Detta blad beskriver hennes mest aktuella föreläsning.

## Stress – din bästa vän

*Anna vänder sig till alla nivåer i organisationen. Välj ett generellt upplägg för den blandade gruppen eller ett anpassat och med riktat budskap till den homogena arbetsgruppen.*

Vi mår sämre än någonsin trots att vi har alla förutsättningar för att må bra. För mycket stress utan återhämtning gör oss korkade. Stressen ställer till det för oss och gör oss sjuka.

Men, stress är i grunden någonting positivt. Den utgör en avgörande roll i vårt prestationssystem. Den skadliga och destruktiva stressen är den utom vår kontroll. Tänk då om vi kunde lära oss mer om detta, så att vi själva kunde ta kontroll och på så sätt få njuta av de positiva effekterna av stress som naturen gett oss!

Anna upplyser oss om vad stress är och hur systemet funderar. Hon förklarar varför det ofta spårar ur och försvårar livet för oss. Utifrån detta leder hon oss in på hur vi själva kan förekomma problemen. Vi får en guidning om hur kontrollspaken till vårt inre fungerar. Med denna kunskap kan vi faktiskt kan lära oss att bli bästa vän med vår egen stress så att den hjälper oss i stället för att ställa till det och göra oss sjuka.

## Inriktningar;

Ledarskap

Medarbetarskap

Arbetsglädje

Teamarbete

Hållbarhet

Motivation

BAM/SAM

Preventivt och förebyggande stressarbete

Pris på er begäran.

Filmklipp: <https://www.youtube.com/watch?v=F6YsGSg2O0I> [https://www.youtube.com/watch?v=\\_d6ihlwc9gI](https://www.youtube.com/watch?v=_d6ihlwc9gI)

TV4 Nyhetsmorgon: <https://www.youtube.com/watch?v=EegqlbaZweM5>

Citat på nästa sida

**What's your MOTIVE AB** | Org. nr. 556793-4947 | Bankgiro 469-2521 | Telefon 0706-024802  
Adress Maritas väg 7b, 269 39 Båstad | E-post [info@motive.se](mailto:info@motive.se) | [www.motive.se](http://www.motive.se)

Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsult, föreläsare och författare.  
Detta blad beskriver hennes mest aktuella föreläsning.

### 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