

En crash-course i

Självledarskap



Du föddes inte med en instruktionsbok till dig själv, men om du hade gjort det så är jag säker på att ett kapitel hade handlat om självledarskap.

Digitalisering, gränslösa arbetsförhållanden och flexibla arbetssätt innebär enorm frihet vilket är positivt för vårt välbefinnande. För att kunna njuta av fördelarna ställs dock kolossalt höga krav på dig som individ. Du behöver kunna leda dig själv.

Ur innehållet:

- Vetenskapliga teorier och praktiska verktyg.
- Vad är självledarskap? Varför är det så svårt?
- Inre/reaktiva drivkrafter såsom stress och känslor kontra högre förmågor såsom självkontroll.
- Hur hänger prestation och effektivitet ihop med njutning och välmående?
- Hållbart arbetssätt, hållbar livsstil.

"Being a self-leader is to serve as chief, captain, president, or CEO of one's own life." Peter Drucker

En föreläsning kostar från 20 000 kr exkl. moms.

Detaljerad prislista med villkor fås på begäran. anna.zetterberg@motive.se

Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsult. Hennes expertis är att hon sätter in dagens arbetsmiljöutmaningar i ett neurobiologiskt sammanhang vilket uppskattas mycket av hennes klienter.

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".

