



Hjärnsmart på jobbet! Så blir du mindre stressad och mer produktiv.

Boka en kurs som lär dig och dina kollegor att använda hjärnan smartare. Ni får kunskaper och verktyg som leder till bättre hälsa och prestation. Det finns också möjlighet att boka en inspirationsföreläsning på samma tema.

Louise
Nelson

Träna dig att arbeta hjärnsmart!

En kurs som kombinerar kunskap från neurovetenskaplig forskning med erfarenhet och beprövad användning i vardagen. Du får insikter i hur hjärnan fungerar, träning i att hitta nya vanor och individuell coaching. Framför allt får du verktyg som kan förebygga stress och ohälsa på din arbetsplats.

Steg 1 Hjärnsmart arbete - *workshop, 2 h/Inspirationsföreläsning, 1,5 h*

Lär dig vad hjärnan behöver för att fungera maximalt, oavsett om det gäller kreativitet, effektivitet, beslutsfattande, problemlösning, planering eller fokusering. Du får strategier för att hantera arbetsuppgifter och situationer i vardagen som ökar prestationsförmågan och välmåendet.

Steg 2 Träning i vardagen - *online, 15 min/dag i 4 veckor*

Nu börjar det viktigaste arbetet, att skapa nya vanor. Via en webbportal tränar du under fyra veckor med möjlighet till personlig coaching i realtid. Eftersom träningen går ut på att bli effektivare och sker i samband med dina ordinarie arbetsuppgifter, blir de 15 minuter du tillbringar online en tidsvinst. Du får nya övningar flera gånger i veckan och nivån höjs successivt.

Steg 3 Nya mål och riktlinjer - *uppföljning, 2 h*

Efter fyra veckor följer vi upp träningen och planerar för de nya vanorna. Vi sätter rutiner, förväntningar och mål kopplade till produktivitet och välmående och diskuterar tankar och erfarenheter. Vad ska du göra mer av och vad ska du göra mindre av utifrån din verksamhet/arbetsgrupp för att skapa ett hållbart arbetsliv?

Kontakta mig gärna vid eventuella funderingar eller för priser och bokning:

Om Louise Nelson

Jag arbetar med relationer, hälsa och beteendeförändringar och erbjuder stöd och verktyg kopplade till psykosocial arbetsmiljö, kris- och stresshantering och beteendeförändring. Utbildad socionom (fil.kand/magister) med olika påbyggnadsutbildningar i beteendeanalys, motiverande samtal, mental ergonomi och preventions- och behandlingsmetoder vid psykisk ohälsa. Läs mer om mig på louisenelson.se

Bokning och frågor

Välkommen att kontakta mig om du vill boka en kurs eller föreläsning eller om du har frågor.
Louise Nelson, mobil 073-531 16 62, e-post mail@louisenelson.se.

