

Veronica har arbetat som förskollärare i 11 år och har personlig erfarenhet av långvarig stress. Den här föreläsningen är skapad för dig som arbetar i förskolan och på olika sätt upplever stress.

Vi går igenom vad stress är och hur det påverkar oss.

Hur kan vi arbeta smartare och inte hårdare.

På vilket sätt mindfulness kan hjälpa i vardagen.

Vi går också igenom våra grundkänslor och hur de spelar in. Framförallt är det inte bara en föreläsning utan Veronica bjuder också på en hel del praktik – learning by doing. Efteråt får du med dig en annan medvetenhet och fler redskap att ta till när stressen slår till.



Kontakt för bokning och mer info: 0702288266 veronica.lundman@gmail.com

www.veracare.se

