



Varva ner! En kurs i ledarskap och stresshantering

Bli bättre på att hjälpa andra och dig själv att hantera stress, oro och nedstämdhet. På den här kursen ökar du din förståelse, får nya kunskaper och användbara redskap. Kursen vänder sig främst till ledare och chefer som hanterar stressproblematik men även till den som vill finna en bättre balans i livet -såväl på jobbet som hemma.

Ann-Sofie Jarnheimer har under 25 år behandlat stressrelaterad ohälsa med mycket goda resultat. Vid sidan av klientarbetet är hon en efterfrågad föreläsare/handledare inom företag, kommuner och landsting. Under kursveckan får kursdeltagarna ta del av metoder och redskap som varit framgångsrika i hennes behandlingsarbete.

Staffan Jeppsson, har innehaft högre positioner i Ikea under 30 år. Bland annat som assistent åt Ingvar Kamprad, varuhuschef i Frankrike, verkställande direktör för Ikea i Belgien och utvecklare av IKEA-konceptet. Idag verkar Staffan som konsult i eget bolag och föreläser om vad värderingar och kultur kan åstadkomma i en organisation. Han är utbildad instruktör i mindfulness och har egen erfarenhet av utbrändhet. Mindfulness är ett dagligt inslag i kursen

UR PROGRAMMET:

Ann-Sofie Jarnheimer:

- Lär dig att tidigt upptäcka stresssymptom hos dig själv och andra.
- Praktiska tips om gruppdynamik, konflikthantering och hur man kan lägga grund för goda relationer.
- Skam, sårbarhet och självkänsla.
- Metoder för återhämtning, vila och sömnanalys.

Staffan Jeppsson:

- Motivation -vad skapar den och varför?
- Feedbackövningar. Att ge och ta och förstå att det inte handlar om kritik.
- Egna erfarenheter av management och ledarskap
- Vad är Happiness och varför blir människor lyckliga?

Platsen: Lendas är en liten fiskeby på södra Kreta. Hit reste människor redan under antiken för att söka läkedom i Asklepiostemplet, dricka brunn och få rekreation. Rester av templet finns kvar och vattnet kommer från samma källa nu som då. Idag lever byn på sin förhållandevis stillsamma turism vars säsong sträcker sig ända in i oktobers eftervärme.

Kurs på Kreta 12-19 maj 2016



Ann-Sofie Jarnheimer

Leg. psykoterapeut,
leg. sjukgymnast
www.jarnheimer.se/ann-sofie

Staffan Jeppsson

Civilekonom, fd VD för
Ikea i Belgien, förälder och
mindfulnessinstruktör.

Kurstid

Fredag-tisdag kl 9-12 och
17-20. I pausen tid för vila,
bad och rekreation.

Kurskostnad

7760 kr + moms (9700),
kurs 5 dagar, hotell,
transfer ToR Heraklion, 2
middagar, kurskaffe.

Flygresä

bokas på egen hand t ex
hos Vingresor tors-tors
till Heraklion.

Anmälan & information:

www.lendasoasen.se
info@lendasoasen.se
0763 - 75 50 70

Sista anmälan:
31 jan 2016

*Lendas***O**asen _____ *Kreta*