

Vår affärsidé är att inspirera och hjälpa människor att må bra, utvecklas och skapa meningsfullhet i såväl arbetsliv som privatliv för att skapa en hållbar livsstil. Vi inriktar oss på konsulttjänster och utbildningar inom samtal, handledning, personlig utveckling samt inspiration och motivation. Vi skräddarsyr våra tjänster utifrån kundens behov och anser att bästa resultat nås om metod och upplägg sker i dialog och i samarbete med uppdragsgivaren.

## Det är DITT liv det gäller

Livsstilutbildning som bygger på ett processororienterat och upplevelsebaserat lärande, en kombination av teoriavsnitt och tid för reflektion, samtal och olika övningar.

Information om upplägg och innehåll finns i speciellt programblad.



### Syfte och mål:

Syftet med utbildningen är att ta reda på vad man vill med sitt liv och skapa en balans mellan olika områden i sin vardag; arbete/studier, fritid/intressen, familj/vänner, hälsa/boende. Målet är att varje kursdeltagare skall skapa en egen konkret handlingsplan för att få ovanstående områden i balans och börja förverkliga den i sitt liv. Kursen formar också ett stödande nätverk mellan deltagare i liknande situation.

Det är viktigt att varje kursdeltagare har ett starkt personligt engagemang och öppenhet att betrakta sig själv och sin livssituation vilket ges rikliga möjligheter till.

### Omfattning:

Tre delar á två dagar med två uppföljningsdagar. Kan också ges som löpande aktivitet då det pågår en process för deltagarna. I båda fallen startar utbildningen med två inledande dagar därefter reflektionsgrupper där varje pass är upplagt med teoriavsnitt och därefter indelning i mindre grupper med 6-7 deltagare och reflekterar tillsammans med respektive handledare.



Lisbeth Hellgren är sjuksköterska och vårdlärare och fortbildad inom beteendevetenskapliga ämnen såsom handledning, stresshantering, hälsopsykologi och hälsopromotion. Utbildning inom kommunikologi och är utbildad NLP- Practitioner. Hon har arbetat med sjukvård, hälsa, utbildning i c:a 30 år och har haft befattningar som sjuksköterska, avdelningsföreståndare, ledare och lärare.

Lisbeth arbetar idag kontinuerligt med kommunikation, processororienterad handledning, individuella stressamtal, kurser i stresshantering, mental träning, coachning och ledarskapsfrågor i sin firma Futura Hälsodesign. Se även hemsidan: [www.futurahalsodesign.se](http://www.futurahalsodesign.se)



Katarina Modig arbetar som Konsult inom Kommunikation och Ledarskap. Med 15 år inom industrin som ingenjör och chef har hon stor inblick och erfarenhet av situationen i dagens arbetsliv.

Sedan 2000 driver hon sitt konsultföretag Power Partner och arbetar kontinuerligt med ledarskap, handledning, kommunikation och motivation. Olika utbildningar och egna erfarenheter har gett henne en gedigen kompetens inom grupputveckling, personlig utveckling, visionsarbete, motivation och textkommunikation. Hon är en inspirerande lärare och föredragshållare och har sedan 1993 hållit föredrag, helg- och kvällskurser. Se även hemsidan: [www.powerpartner.se](http://www.powerpartner.se)

Futura Hälsodesign & Power Partner

Mobil: 0704- 15 71 87 & 0709-40 08 40

E-post: [lisbeth@futurahalsodesign.se](mailto:lisbeth@futurahalsodesign.se) & [katarina.modig@powerpartner.se](mailto:katarina.modig@powerpartner.se)