

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.

## Föredrag & Seminarier

Föredrag och seminarier för utbildning, inspiration och motivation till förändring och utveckling.

- Stressens påverkan på kroppen – stresshantering
- Etik och livsfrågor
- Att arbeta med Hälsa på arbetsplatsen
- Vad är Hälsa?
- Ledarskap och Hälsa
- Långtidsfrisk? Hur når vi dit?
- Vad är handledning – varför ska vi ha det?
- Livets kriser, akuta kriser – vad gör jag?
- Kost & motion
- Konfliktantering
- Mental träning
- Förändringsarbete
- Coachning, vad innebär det?
- Arbets-/Vardagsglädje
- Hjärt- Lungräddning, HLR (senaste varianten)



### Omfattning:

Föredragen är på 1-3 timmar och kan kombineras med seminarium för ytterligare fördjupning. Seminarierna är halvdag och upp till två dagar beroende på uppdragsgivarens önskemål

### Antal deltagare:

Seminarier: 12 -16 personer.  
Föreläsningar obegränsat antal.



Lisbeth Hellgren är sjuksköterska och vårdlärare och utbildad 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)