

ÅRETS
HÄLSOINSPIRATÖR
Framröstad av svenska folket
2017



FÖRELÄSNING

100% arbetsglädje

– en föreläsning om glädje
på jobbet och medarbetarskap

Varför är det så viktigt med glädje på jobbet och vem är ansvarig för den?

Mindset – hur vi pratar med oss själva – och hur vi tar vårt eget ansvar är viktiga pusselbitar. Att kroppen mår bra är också viktigt, en hälsosam kropp skapar ett positivt sinnestillstånd.

Precis som man kan träna sin kropp kan man träna sin glädje. Hjärnan älskar att komma ihåg oförrätter för att hålla koll på vad som är hotfullt. Med enkla knep kan man överlista hjärnan. Och man kan öva på att inte gnälla och träna på att vara generös.

Kroppen mår bra av rörelse och vila. Det är lika viktigt att få tillräckligt med sömn som att ha något att längta efter eller en god vän att ringa. Att veta vad som förväntas av dig på jobbet kan vara precis lika viktigt som att fylla på med näring som kroppen behöver. Stress upplever vi alla ibland och det är inget farligt, men om du aldrig får mikropauser blir det till slut för mycket.

En underhållande och lärorik föreläsning baserad på senaste forskningen. Målet är att skratta sig igenom föreläsning och gå därifrån fylld av motivation, kunskap och energi.

Boka Leila om du vill...

... inspireras och hitta motivation till förändring
... få en kickstart för bättre vanor
... få konkreta, roliga och enkla tips

Mia Törnblom: *"Leila är briljant, på riktigt!"*

Amelia Adamo: *"Leila, både entusiasmerar, ger energi och griper tag om hjärtat"*

Kerstin Broström, Eventchef Bonnier: *"Leila motiverar och inspirerar utöver det vanliga med sin sprudlande energi. Mycket lekfullt, visuellt och roligt."*

Leila Söderholm

Leila Söderholms 100% engagemang smittar. I sina populära föreläsningar blandar hon humor, igenkänning och allvar. Med 20 års erfarenhet av att coacha personal till mer glädje och bättre hälsa har hon en rik kunskapskälla att ösa ur. Leila är träningsexpert på TV4, frilansande medarbetare på Sveriges största magasin och pryder mjölkpaketerna med sina enkla och roliga tips.

Kontakt

Leila Söderholm
leila@lifebyleila.se
070-536 52 00