



Hej!

Sommaren är en bra tid för avkoppling, fortbildning och utveckling. Fyll på din energi. Gör en paus från dagar där arbete och privatliv ofta flyter ihop. Skapa tid för reflektion, nya kunskaper och meningsfulla utbyten av erfarenheter.

LYSANDE ENTREPRENÖRSKAP™ - Från inre ledarskap till professionella mål är ett utvecklingsprogram för ägare, chefer och medarbetare i små- och medelstora företag. Fri och Stark erbjuder:

KURSEN "GLÄDJEFYLLD VILJA I ARBETET" I KOMBINATION MED EN COACH - EFFEKTIV OCH LÅNGSIKTIG UTVECKLING PÅ EN SOLID GRUND

GLÄDJEFYLLD VILJA I ARBETET, kurs 1 dag

Lär känna din vilja och dina mål, lär du dig att hantera din stress, förhåll dig till, och genomföra företagets affärsidé. Även när omvärlden förändras. Workshop med kortare teoriavsnitt, praktiska övningar och utbyte av erfarenheter. Du jobbar med egna mål och gemensamma exempel.

Mål och innehåll

– Utveckla positiv energi i stället för negativ stress

Hantera och välj var du lägger din energi, utforska din motivation och förtydliga ditt inre ledarskap.

– Utveckla ett lönsamt beteende

Se dina vanligaste beteenden, dina reaktioner och din kommunikation, i och utanför jobbet.

– Odladina professionella relationer

Kartlägger relationen mellan dig och din omvärld. Insikt om hur dina val påverkar dina samarbeten.

– Genomföra dina mål med hjälp av viljans egenskaper

Identifiera vilka egenskaper du använder, vill utveckla och hålla tillbaka för att smidigt nå dina mål.

– Välj rätt för att nå dina mål och skapa resultat

Med Viljeprocessen lär du dig att välja rätt mål, styra och genomföra, för att nå önskat resultat.

FREDAGSCOACH, 7 möten

Anlita en personlig coach med ett utifrånsperspektiv. För att skapa en bred kunskapsbas engagerar Fri och Stark flera coacher som **Fredagscoacher**. Coacherna har en kvalitetssäkrad coachutbildning, ansvarsförsäkring, kompetens från olika branscher och är idag själva aktiva företagare. Vi är väl insatta i små- och medelstora företags vardag och delar även med oss av våra företagarefarenheter.

KOMBINATIONSERBJUDANDE

- **Glädjefylld Vilja i arbetet** är en 1-dagskurs i Stockholm – Söderort. Kursledare Eva Swede.

Kursdatum: Torsdagen den **26/6**, Fredagen den **22/8**, Fredagen den **19/9**. Kl **09:00-16:00**.

- **Fredagscoach**. Coaching vid 7 tillfällen under 80 minuter. Coachingen utgår från dina individuella behov och ditt företags förutsättningar. Påbörjas **fortlöpande** under sommaren när det passar dig.

Det kombinerade programmet med kurs och coaching kostar 9 900 kronor exklusive moms, som tillkommer. Är du enbart intresserad av kurs eller coaching? Eller en heldag med en kurs anpassad till ditt företag? Det går att ordna. Läs mer på www.friochstark.se/lysande-entreprenorskap/
Anmälan till kursen och en Fredagscoach gör du genom att du kontakter Eva Swede på Fri och Stark.
Mobil: 0733-81 80 84, eller e-post: eva.swede@friochstark.se

Välkommen till en sommar med reflektion och utveckling!

Eva Swede. Fri och Stark AB. www.friochstark.se, Blogg evaswede.se, Twitter [@evaswede](https://twitter.com/evaswede)

Besöksadress: **Stockholm och Söderort**. Postadress: Box 90197, 120 22 Stockholm

Telefon: 0733-81 80 84, e-post: eva.swede@friochstark.se