



## Livsviktigt

2 timmar med Malin och Sabine

Vi inspirerar gruppen  
och ger kunskap

till att öka kraft och välmående  
i kropp och knopp

Vi har en unik kombination av kunskap och erfarenhet som vi vill dela med oss av!

Vi ser dagligen i våra möten med klienter att det är fullt möjligt att må mycket bra, både till kropp och själ. Under en två timmars föreläsning ger vi kunskap om vad som händer när kropp och psyke utsätts för belastning. Vi förmedlar styrkan i eget ansvar och ger direkta verktyg både för att förebygga och återhämta sig från stor eller liten stress.

För att ge kunskap visar vi lätta modeller om vad som händer i kroppen, i huvudet och vilka effekter stress eller belastning kan få på vår hälsa. En för stark belastning påverkar vår förmåga att fatta beslut, prioritera, hantera oväntade situationer och kritik. Vi kommer visa att det är värt att veta – och motivera till att använda sin kunskap – om hur man stärker kropp och psyke.

Vi förmedlar livsviktig kunskap genom att varva djupdykningar i våra kunskapsområden med många praktiska moment som engagerar alla deltagare. Resultatet blir att föreläsningen inte bara är informativ och ger deltagarna många effektiva verktyg, utan att den också som en bieffekt blir rolig. Förberett kursmaterial kompletteras med individuellt uppkomna frågor vid kursen och görs sedan tillgängligt för deltagarna att ladda ner digitalt.

Prisidé: sätts individuellt då tillval kan göras och beroende på grupp och plats.  
Återkom till Sabine Rosén eller Malin Nyman för offert.

Bifogat material: Konsultprofiler för Malin Nyman och Sabine Rosén



Vi vet att när man mår  
bra som människa är  
det lättare att göra ett  
bra jobb.

Det är lättare att  
samarbeta. Det är  
lättare att sova. Det är  
lättare att själv  
bestämna vad man vill  
fokusera på. Och det är  
lättare att vara frisk.



