



TRAIN
YOUR
BRAIN



Medveten närvaro för ökat fokus

Har du någon gång vid arbetsdagens slut haft känslan av att du jobbat hårt och samtidigt insett att du knappt påbörjat det du hade tänkt göra under dagen?

Mikael Lindgren, från medlemsföretaget Enmind, erbjuder företag utbildning för att öva upp medarbetarnas förmåga att bli mer fokuserade på sina arbetsuppgifter och därigenom och bli mer effektiva. Vid denna frukostföreläsning förklarar Mikael hur vår hjärna fungerar, varför det är så svårt att fokusera, hur man tränar upp den förmågan och vilka andra positiva effekter, som t.ex. minskad stress, som man normalt får vid den typen av träning.

Avslutningsvis får du som deltagare några praktiska tips om hur du kan effektivisera och strukturera din vardag, samt en enkel övning som stärker förmågan att fokusera på och ökar motståndskraften mot distraktioner.

Var: Väsby Promotions lokaler, Kanalvägen 10 C, 3 tr
När: 23/9, frukost från 07:30, föreläsning 08:00-09:00
Kostnadsfritt deltagande (endast för medlemmar)

Anmäl dig till marie.ostling@vasbypromotion.se senast den 21/9. Begränsat antal platser. Vid ej avbokad anmälan innan sista anmälningsdag debiteras 150 kr.



Mikael Lindgren



Varmt välkommen!



VÄSBY
PROMOTION

Samverkan för tillväxt