

Att prestera och samtidigt må bra!

22 mars 2016, kl. 7.30 - 9.00

Science Park, Jönköping



I dagens samhälle är vi alla utsatta för press och krav från olika håll.

Emanuel berättar om hur hans driv ledde till en utbrändhet som ung entreprenör. Han fokuserar på alla insikter, tankeställare och lärdomar för att prestera och samtidigt må bra. Han jobbar idag professionellt som föreläsare och driver ett investmentbolag i Tanzania.

Välkommen till vårt frukostmöte som ger dig en inblick i hur det kan gå till att bli utbränd. För att i nästa steg ge tankeställare och praktiska verktyg för att förebygga och hantera stress samt utbrändhet.

Ta del av Emanuel Nilssons personliga berättelse och erfarenheter som ger ökad motivation, vägledning i hur vi gör de justeringar som krävs för att fortsätta prestera, och samtidigt må bra. Mycket handlar om vårt förhållningssätt till prioriteringar, sund egoism, låtsasstress och återhämtning.

Välkommen!

Monica Raske

Jönköpings kommun

Näringslivsavdelningen

Anmälan senast 18 mars till
monica.raske@jonkoping.se eller 036 - 10 55 20