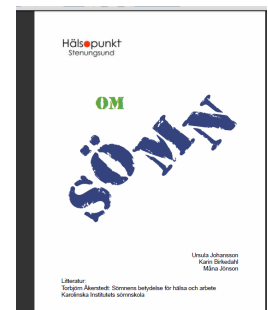


EN INSPIRERANDE FÖRELÄSNING I STRESS OCH SÖMN



av Ursula Johansson

Plats: Hotell Scandic i Luleå tisdagen den 20 sept klockan 11.00.

**”Hur du kan ge din personal en ökad förståelse för hur stress och sömn påverkar dem”
och
”hur man kan få ökad lönsamhet genom en motiverad personal som mår bättre”.**

Ursula är en mycket uppskattad föreläsare som är engagerad och som ger en energikick - som **entusiasmerar och inspirerar** till diskussion och reflektion.

När din personal mår bättre och är ordentligt återhämtad - så blir de mer inspirerade och motiverade. Kreativiteten ökar samtidigt som de får bättre överblick och förståelse. Detta leder till ökad lönsamhet och mindre sjukskrivningar - som skapar mer utrymme för alla att växa och utvecklas. Ni hamnar i en positiv spiral som både företaget, personalen och era kunder tjänar på!



Ursula Johansson Distriktssköterska/Hälsopedagog, konsult och föreläsare.

Driver Hälsopunkt Stenungsund sedan 2004. Driver också Sömnskolan. Samverkanspartner är Stenungsundskommun, Medborgarskolan och Friskonomen.

Stress och sömnproblematik/obalans i livet - är ämnen som får en fysiologisk förklaring där lyssnaren också ges reella verktyg att bättre hantera sin livssituation.

Om Stress: Vad är stress? Vad händer i kroppen? Vad kan jag göra åt det? Hur undviker jag stress?

Om Sömn: Vad är sömn? Vad händer i kroppen när vi sover? Hur kan du förbättra din sömn?

