

Cura Nords seminarium

Riktad uppmärksamhet på arbetsplatsen

MINSKAR STRESS, ORO OCH
SKULDKÄNSLOR

Cura Nord erbjuder ett seminarium med konkreta verktyg för att minska stressen och förbättra arbetsmiljön.

Dagens arbetsplatser har komplexa arbetsuppgifter, högt tempo och mycket stimuli. Multitasking känns effektivt men gör oss stressade och resultaten blir sämre.

När vi lär oss acceptera våra arbetsuppgifter, prioritera rätt och rikta vår uppmärksamhet förbättras måendet och kvaliteten.

Innehållet i seminariet:

- Multitasking och dess konsekvenser
- Riktad och öppen uppmärksamhet
- Hantera distraktioner
- Lära känna och acceptera dina arbetsuppgifter
- Diskussioner, övningar och konkreta verktyg

Vill du veta mer eller boka?

RING MARIA, LINA ELLER JOAKIM 090-340 01 40
ELLER MAILA MARIA.HOLLSTROM@CURANORD.SE



CURA
NORD