

# Föredrag

Med hjälp av föredrag kan ni utveckla ledarskapet, organisationen och medarbetarna. Därigenom uppnår ni följande positiva effekter:

- Större vinst genom ökade intäkter och/eller minskade kostnader.
- Personalomsättningen och frånvaron minskar.
- Ökad kompetens och effektivitet.
- Arbetsglädjen ökar.
- Kvaliteten på produkter och tjänster ökar.



Anders Gustavsson håller föredrag för att inspirera, glädja, informera och utbilda. Han arbetar med följande ämnen:

## **Stresshantering – En balanserad livssituation**

Föredragen om stresshantering berör delar av följande områden: vad är stress; varför blir vi stressade; påverkan på kropp och själ; stresstest; rehabilitering och förebyggande åtgärder. Syftet med föredragen är att ge deltagarna kunskaper och insikter så att de kan förhindra utbrändhet hos sig själva och hos personer i deras omgivning.

## **Bygga team – Från arbetsgrupp till ett lag med samspelade individer**

De två övergripande områdena att beakta, när man skall bygga ett team, är den enskilda personen och gruppen som helhet. Föredragen fokuserar på några av följande delområden. Delområdena som berör personen är personliga egenskaper och kompetens. Delområden som berör gruppen är: vad är ett team; betydelsen av den sociala dimensionen; kommunikation; hur man bygger ett team; att fungera som ett team (FIRO-modellen) och processer för teamets vidareutveckling. Målet för detta föredrag är att ge deltagarna kunskaper och insikter så att de kan bli delaktiga i processen att bygga ett team.

## **Föreläsaren**

Anders grundutbildning är inom teknik och naturvetenskap med specialistkompetens inom kemi. Den är kompletterad med ett antal utbildningar. Hans föreläsningar väcker intresse, lust till lärande och ifrågasättande. Dessutom får åhörarna konkreta förslag på hur de kan komma vidare i sin utveckling. Anders får god användning av sin positiva livssyn och entusiasm i rollen som föreläsare. Med glimten i ögat utmanar han gärna sina åhörare på ett humoristiskt sätt. Genom att han kan förenkla och förklara, det till synes komplicerade, får han lätt åhörarna med sig.

