



DIGITAL DETOX
RENING FÖR EN DAG

En hel dags retreat i ledarskap.

Ledarskap kan vara ensamt och det är mycket som skall hanteras. I vårt samhälle och på våra arbetsplatser har det satt snurr – vi är som tvätten i centrifugen vi klistras på väggarna i det yttre och tappar kontakten med vårt inre – vår mitt – vårt centrum. Forskarna är överens att vi behöver återhämtning i dagens allt mer snabbsnurrande samhälle.

Vill du hålla som ledare ?

Boka en heldag med dig själv i fokus. Du ser alla och nu handlar det istället om att du blir sedd och bekräftad i din roll och vardag. Stanna upp för att få perspektiv och kunna ta nya steg.

Syftet med dagen är att bli inspirerad, påfylld, nyfiken och öka medvetenheten kring din förmåga att skapa egen ro och tid för reflektion i ditt ledarskap.

Egen tid med en erfaren ledarskapsutvecklare

- Jag arbetar med det gestaltiska arbetssättet som kan ses både som en metod och en teori, om hur vi människor organiserar våra erfarenheter.
- Du möter en miljö vid havet och får måltider som bygger din kropp. Du promenerar, och vi tränar meditation för att lugna ditt system.
- Du kanske lämnar din telefon och dator hemma och upptäcker vad det gör med dig!
- Jag har inte svaren men jag har frågorna som kan hjälpa dig att komma vidare i din utveckling som chef och ledare.

Välkommen till en dag av rening!

ANN-CHARLOTTE NORDENSON

NORDRESURS

Näckrosvägen 2, 471 32 Skärhamn, Tjörn +46(0)705-63 77 99 ann-charlotte@nordresurs.com www.nordresurs.com