

ET FOREDRAG MED FOKUS PÅ HVORDAN DU SPOTTER STRESS

Det koster ca. ½ million kroner at erstatte en stresssygemeldt akademiker

En investering i et foredrag, kunne forhindre bare én stressramt medarbejder...

Det er en god og socialansvarlig forretning!

Foredraget sætter fokus på

Hvorfor en god work-life balance er SÅ svær?

Hvordan man spotter og forebygger stress

Forskellen på travlhed og stress

Værktøjer til opretholdelse af work-life balance



Om Theis Askling

Theis har en lederuddannelse fra Forsvaret, hvor han i 10 år gjorde tjeneste som officer ved Den Kongelige Livgarde. Han er far til 4 og bidt af en gal mountainbike. Theis er på ingen måde nogen supermand, men han har stort fokus på og er ret rutineret i at passe godt på sig selv. Han bruger pauser, mountain bike træning samt meditation, som de primære redskaber til at opretholde en god work-life balance.

Theis har siden 2006 fungeret som foredragsholder, business- og stresscoach. Han er indehaver af Coach.dk, der årligt matcher og gennemfører mere end 100 stressforløb i hele Danmark.

Netto

coop

Danica Pension

PFA
Mere til dig

TENCATE

Nykredit

DANSK METAL

novo nordisk

ZOO
KØBENHAVN

Dagrofa
Deloitte.

KMD
An NEC Company

Book jeres foredrag på: **8282 1212** eller på **spotstress.dk**