

# SKYND DIG ATT STRESSA AV!

– en inspirerande föreläsning med Elisabeth Bramfors

Följ med när Elisabeth med värme och humor guidar dig genom vardagens alla möjliga och omöjliga stressituationer. Sådana du känner igen och några du kanske aldrig tänkt på. Hon visar på ett levande och tankvärt sätt vilka hinder vi möter i vardagen som kan ge ännu mer stress.

Du får värdefulla tips och verktyg på hur du själv enkelt kan hantera och ta kontroll över din stress. Bli kompis med den och lära dig att skratta åt den.

Elisabeth är en van och inspirerande talare som motiverar dig till nya tankar och idéer, som kan förändra och förbättra din vardag.

Med mer än 20 års erfarenhet som coach och ledare där fokus har varit att arbeta med förändring i människors liv och i organisationer – har Elisabeth alltid fokus både på hjärta och hjärna. Med målet att du ska må bra.

Varmt välkommen!

Föreläsningar  
för framgångsrik  
förändring och  
mänskligt växande.

VILJAMABRA.SE



**ELISABETH  
BRAMFORS**  
förändringsledare,  
coach & föreläsare

**TISDAG 12 JANUARI 2021**

**TID:** 18.30 – 19.15

**PLATS:** Zoom, mer info vid anmälan

**VÄLKOMMEN ANMÄL DIG TILL:**

Egil Aasgaard, ordförande Attention Göteborg  
kansliet@attention-goteborg.se