

# FÖRELÄSNINGAR MED JOSEFINE ASKLÖF

60 MIN, FYSISKT ELLER DIGITALT

## FRÅN STRESSAD OCH UPPTAGEN TILL LUGN OCH PRODUKTIV

Är ni less på händelsestyrda dagar där fokuset är splittrat och stressen tar över? Under denna föreläsning får ni med er följande:

- ✓ Skillnaden mellan att vara upptagen och produktiv och hur vi praktiskt kan skapa en mer hanterbar och produktiv arbetsvardag
- ✓ Ett prioriteringsverktyg som hjälper er se vad som är viktigt och därmed var tid, energi och engagemang ska läggas (och inte...)
- ✓ Effektiva återhämtningstips som funkar i en intensiv vardag för mer energi på och utanför jobbet



60 MIN, FYSISKT ELLER DIGITALT

## BLI EN VÄLMAENDE HÖGPRESTERARE!

Går det att prestera på topp utan att behöva göra stort avkall på den egna hälsan eller livet utanför jobbet? Med rätt vanor och verktyg, ja! Under denna föreläsning får ni med er följande:

- ✓ Vad hjärnan och kroppen behöver som grund för att vi ska orka prestera på topp
- ✓ Hur vi kan ta kontroll över vår tid och äga dagen - för bättre produktivitet och måluppfyllelse
- ✓ Bra vanor som underlättar vår vardag och förbättrar prestationen samt hur vi skapar bra vanor och håller oss borta från dåliga





*"Jag har coachat flera av Sveriges absoluta talarelit och vunnit SM-guld i tal, och när jag såg Josefine föreläsa kände jag att hon kommer att sätta kundens önskemål högst upp och göra ett fantastiskt jobb. Inom några år så är jag säker på att Josefine kommer tillhöra den absoluta eliten i talarbranschen."*

**- Jonathan Ljungqvist, talare & coach**

*"Under Josefines föreläsning fick jag flera aha-upplevelser och när jag lämnade föreläsningen kunde jag direkt implementera flera av Josefines tips i min hektiska vardag, privat som på jobbet. Vi fick väldigt positiva omdömen från alla på plats om att de verktyg som presenterades var konkreta och skulle göra stor skillnad."*

**- Vedrana Ilic, styrelseordförande på Marknadsföreningen i Uppsala**

*"Företagarna Linköping anlidade Josefine som föreläsare på vårt frukostevent Mötionera - tema hälsa & hållbarhet. Josefine höll i en intresseväckande föreläsning som uppskattades av deltagarna. Det blev en energigivande morgon, så jag kan varmt rekommendera henne!"*

**- Anders Björck, Ordförande Företagarna Linköping**

*"Vi hade en mycket givande föreläsning med Josefine i vackra Smögen miljö. Josefine fångade gruppens uppmärksamhet genom att ge ett annat perspektiv på olika frågor och att lägga ett fokus på en själv och vikten av det. Vi fick ta del av en bra och tydlig övning som var användbar för oss i vår vardag. Slutligen fick vi med oss bra verktyg som kan hjälpa oss att strukturera upp i prioriteringslistan. Kan varmt rekommendera Josefine till andra företags som också är intresserade av att bli produktivare i sin vardag."*

**- Simon Benjaminsson, Gruppchef NEKTAB AB**



## VEM ÄR JOSEFINE?

Josefine Asklöf driver det egna företaget Jofficiency AB som föreläsare och Prestationscoach. I det dagliga arbetet hjälper hon människor inom näringslivet att leverera resultat utan att riskera hälsan eller privatlivet. Med trippla universitetsexamen inom hälsa och ett brinnande intresse för personlig utveckling är visionen att aldrig ta prestationen ifrån någon - men att hjälpa till att maximera den på ett långsiktigt hållbart sätt.

## VARFÖR SKA DU VÄLJA JOSEFINE SOM FÖRELÄSARE?

Josefine älskar att stå på "scenen" och dela med sig av sitt budskap, och det både märks och känns. Under en föreläsning kommer ni få ta del av insikter, tankeställare samt konkreta verktyg som direkt efter föreläsningen kan omsättas i praktiken för bättre arbetsprestationer och välmående. Förutom en gedigen akademisk bakgrund har Josefine själv erfarenheter av att köra på för hårt - och lever idag verkligen som hon lär. Hennes föreläsningar blir därav en bra kombination av erfarenheter och vetenskapligt grundade verktyg.

Jag ser fram emot att höras vidare!

*Josefine Asklöf*