



# Inbjudan till höstens inspirerande frukostseminarier

**Notera redan nu!**

**Datum:**

29 september  
27 oktober  
24 november

**Tid:**

07.45 - 08.00 Frukost  
08.00 - 10.00 Seminarium

**Var:**

Aktivt Lärandes lokaler,  
Husargatan 3, vån 3,  
Malmö

**Pris:**

250:- mot faktura/  
frukostmöte

**Anmälan görs till:**

karin@coachcompetence.se  
eller 0707-19 81 64

Varmt välkommen!

**Torsdagen den 29 september**

*Bror duktig och flitiga Lisa... känner du igen dig?*

Den perfekta arbetsdagen, hur når vi den? Det handlar om hur vi är skapade och hur vi lever.

**Seminarieledare:** Lena Bogärde, socionom, gestaltterapeut och coach

**Torsdagen den 27 oktober**

*Vad är mindfulness?*

Stressiga arbetsplatser med ökade krav och ständiga förändringar bidrar till minskad uppmärksamhet på det som egentligen är viktigt. Med mindfulness kan du skärpa din mentala närvaro och öka din kreativitet.

**Seminarieledare:** Stina Stenberg, beteendevetare, mindfulness-instruktör och coach.

**Torsdagen den 24 november**

*Vad händer när vi samlas i grupp - ljuv musik eller dissonans?*

Vad händer med oss när vi kommer in i en ny grupp? Hur betar vi oss, vilka behov har vi? Hur nära kan vi vara varandra? Hur påverkas vi av varandra? Vad blir konsekvenserna?

**Seminarieledare:** Karin Ahlgren, naturvetare, beteendevetare och coach.

**Vem är vi?**

CoachCompetens – coachar dig till ökad självkänsla, att se möjligheterna och använda dina styrkor både privat och i yrkeslivet. Vi är utbildade coacher som följer ICF's etiska regler. Vi har lång och gedigen erfarenhet från organisationer och personlig utveckling. Styrkan i vår samlade kompetens innebär att vi kan hjälpa och stötta inom många områden; kompetensutveckling på alla nivåer, grupputveckling, UGL, stresshantering, mindfulness, konflikthantering, rekrytering, terapi m m.

Läs mer på vår hemsida [www.coachcompetence.se](http://www.coachcompetence.se).

Vi finns i Malmö och Helsingborg med omnejd.

---

**CoachCompetence**

coachar i samverkan

---