

ORKA - PAUSA!

Vad skulle det betyda om dina medarbetare fick verktygen till förändring?
- en föreläsning och workshop om att **VÅGA** förändra din vardag -

Del 1 ca 90 min - Föreläsning

Hur är det möjligt att springa 100 km? Hur kan man stressa av i en maxad vardag?

Hur har Ulrika och Fridas egna **VÅGA** i livet tagit dem dit de är idag?

Deltagarna får ta del av tips och strategier som alla kan använda. Den egna inställningen och balansen mellan **ORKA** och **PAUSA** i livet avgör hur långt man når.

Del 2 ca 75 min - Workshop

Deltagarna kommer att i form av en workshop på olika sätt få jobba med tre värdeord.

ORKA – Hur man får in mer energi i sitt liv. Att hitta sitt eget koncept med utgångspunkt i de egna förutsättningarna. Tidsplanering. Träning. Inställning. Motivation.

PAUSA – Övningar kopplade till mindfulness och andning. Hur man gör för att hitta rutiner kring återhämtning i sin egen vardag. Att ta korta pauser behöver varken vara svårt eller tidskrävande.

VÅGA – Hur man sätter upp mål och motiverar sig till att uppfylla dem.

**Ulrika och Frida är energigivande, entusiasmerande och personliga
- de inspirerar till att skapa ett långt, välmående och hållbart liv.**



Frida Södermark

- är elitidrottare inom ultradistanslöpning, egen företagare och författare till boken **ORKA! Träning och äventyr i vardagen**. Med hjälp av sin bakgrund som pedagog och framgångsfaktorer från idrotten hjälper hon människor att hitta motivationen och uppnå sina mål på alla plan i livet.



www.loparaventyret.se

Ulrika Borén

- driver det egna företaget **EQ Partner** där hon jobbar med föreläsningar, kurser och coaching inom området personlig utveckling. Hon är yogalärare och författare till boken **PAUSA - en bok om återhämtning**, som är Ulrikas andra bok.



www.eq-partner.se

Möjlighet till andra upplägg med avseende på innehåll och tidsåtgång vid förfrågan.
Information och bokning: frida.sodermark@loparaventyret.se eller ulrika@eq-partner.se