

*Bästa mottagare och företagsledare,*

# **MÅ BRA - Det är en konkurrensfördel!** **GOD HÄLSA ÄR GOD BUSINESS!**

Det går att få lättnad och balans på (långvarig) trötthet, möjlig utmattning, stress eller annat som Du uppfattar kan inverka på Ditt eget och personalens arbete, Er hälsa och arbetsprestation! Vi står till tjänst och handleder

Er och hjälper ER att MÅ BRA igen och ORKA!

## **VILKA ÄR VI?**

Vi är *Gunnar Norrlund* och *Jan-Erik Elfving* och tillsammans har vi över 40 års erfarenhet i arbetshandledning, personcoaching och personlig utveckling, för enskilda och grupper.

Vi kan erbjuda kortare "paketlösningar", men även längre handledningar, som ger bättre förutsättningar och resultat.

Bla kan ingå:

- Trötthet, normal trötthet och utmattning, hur identifiera gränserna?
- Utmattning - Hur åtgärda och förebygga?
- Stress - Vad det egentligen är fråga om och hur hantera.
- Effektivitet - Några vanliga myter.
- Arbetshandledningens uppgift och funktion.

*TAG KONTAKT MED OSS, vi kommer gärna och diskuterar och ger sedan offert på basen av vad som önskas.*



**Jan-Erik Elfving**

Personcoach / Personalutvecklare  
Kontaktuppgifter  
Tel 0400-630347  
[jan-erik.elfving@elfvinglead.fi](mailto:jan-erik.elfving@elfvinglead.fi)



**Gunnar Norrlund**

Arbetshandledare / Kurator  
Kontaktuppgifter  
Tel 040-7360877  
[gunnar.norrlund@gmail.com](mailto:gunnar.norrlund@gmail.com)

H  
A  
N  
D  
L  
E  
D  
A  
R  
N  
A