



# Hållbara chefer har balans i livet!

AV & MED LENNART MATIKAINEN

Framtidens chefer skapas idag och det har blivit viktigare än någonsin att skapa hållbarhet, både som chef och person. Obalanser, stress och annat är inte något som sätter sig i kostymen, utan drabbar ofta hela människan o dess tillvaro, bakom rollen.

En inspirerande och motiverande föreläsning om hur du kan hitta den verkliga balansen mellan in och utsida och på så vis skapa hållbarhet i ditt ledarskap, vara en förebild för anställda och må bra i övriga livet.

## Ur innehållet:

- Hur vår historia skapar framtiden omedvetet
- Vilka faktorer vi behöver medvetandegöra
- Vinsten med verkligt ledarskap
- Hur hållbarhet skapas under ytan
- Från stress till lugn på nolltid
- Hur balansen mellan jobb & privatliv skapas
- Kommunikation & relation i balans

## Några röster från tidigare föreläsningar:

- "Inspirerande föreläsning av Lennart på förmiddagen!"
- "Fantastisk föreläsare. Roliga övningar"
- "Tydligt upplägg. Användbara övningar. Toppenbra föreläsning."
- "Bra början med Lennarts föreläsning som gått som en röd tråd genom hela dagen."
- "Väldigt lärorik föreläsning – Lennart"
- "Så många lärdomar som jag har nytta av i mitt ledarskap. Jag är jättenöjd."



## Om Lennart...

Lennart Matikainen har tränat och tävlat nationellt och internationellt inom kroppsbyggning på 80-talet. Sedan 1993 har Lennart verkat som utbildare, föreläsare och relationscoach, inom media (bl a över 200 program i radio P4), organisationer och företag - faktiskt ända upp på regeringsnivå.

Lennart har även fått 3 böcker utgivna om samspel och relationer, och är just nu aktuell med boken "Den brinnande chefen" – samspel mellan chefer & anställda tillsammans med Rickard Carlsson. Han var även coach i TV4 "Let's dance" 2012.

## För bokning och frågor:

Lennart Matikainen - Helhetsutveckling  
Tel: 073 525 8001  
E-post: [lennart@helhetsutveckling.se](mailto:lennart@helhetsutveckling.se)



HELHETSUTVECKLING