

Hälsan i fokus : för framgångsrika ledare Malin Lundskog, Malin Odéhn



Ladda ner PDF

Hälsokreatörerna Malin Lundskog och Malin Odéhn har skrivit boken som varje framgångsrik ledare vill och behöver läsa. De vänder ut och in på det populära friskvårdsbidraget och levererar hälsosamma sanningar, mängder av tips och lär ledare att ha hälsan i fokus. Det är den anställde som ansvarar för sin hälsa, medan företagen får ta ansvar för den ohälsa som kostar enorma resurser i form av tid och pengar. Ett företag som satsar på hälsa blir mer effektivt och lönsamt, ett hälsosamt företag består av en hälsosam personal i hälsosam ledning. Malin Lundskog andas och lever numera hälsa och har erfarenhet av att leva utan hälsan som strategiskt medel att nå sina mål med. Malin fyllde 40 för några år sedan och mår bättre och bättre för varje år som går. Hon blir gladare och gladare, mer och mer tillfreds med sig själv och sitt sätt att leva, sin kropp och kanske mest av allt sin knopp! Malin har en bakgrund inom informations- och kommunikationsyrkena. Efter att ha jobbat i reklambranschen utbildade hon sig inom medie- och kommunikation och arbetade därefter som informatör i ett kommunalt bolag. För ungefär 10 år sedan brakade hon in i den berömda väggen och sov dygnet runt ett tag. Efter stresshanteringskurser, avslappningsövningar, jobb med sig själv och sin självkänsla och ett beslut om vad hon inte ville i livet tog hon sig vidare, till eget företagande i hälsobranschen som PT, föreläsare, hälsostrateg, hälsokreatör och hälsoinspiratör. Malin drivs av att se sina medmänniskor må bättre än de från början tror att de kan. Av att utmana, inspirera och av att spränga inbillade gränser. Malin Odéhn är energiknippen som bytt karriär för att satsa på det som ligger henne varmast om hjärtat; att hälsa mera™ och att få andra att göra det samma. Hon vill dela med sig av insikten att hälsa inte är bara yta, utan att hjärnan måste vara med på tåget för att allt annat ska klaffa. Malin gjorde tidig karriär som hotellchef och marknadschef med många timmar på jobbet och en ständig ångest över att behöva säga nej. Istället för att säga nej väljer hon att säga ja till allt hon vill, men med ett rimligt tidsspänn: ”Ja, gärna, men först nästa vecka”. Hon är övertygad om

att det finns en lösning för allt och har ibland kanske lite väl svårt att se begränsningar och problem. Hennes nya karriär som hälsoinspiratör och föreläsare passar henne perfekt.www.halsamera.se

Ladda ner gratis Hälsan i fokus : för framgångsrika ledare gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Malin Lundskog, Malin Odéhn

Antall sider: 117

ISBN: 9789187813108

Format: PDF

Filstorrelse: 10.18 Mb

Ladda ner på 15 sekunder