

Et liv i balance



## ET FOREDRAG MED FOKUS PÅ WORK-LIFE BALANCE

### Det koster ca. **½ million kroner** at erstatte en stresssygemeldt akademiker

En investering i et foredrag, kunne forhindre bare én stressramt medarbejder...

**Det er en god og socialansvarlig forretning!**

Foredraget sætter fokus på

Hvorfor en god work-life balance er SÅ svær?

Hvordan man spotter og forebygger stress

Forskellen på travlhed og stress

Effektive værktøjer til opretholdelse af work-life balance



#### Om Theis Askling

Theis har en lederuddannelse fra Forsvaret, hvor han i 10 år gjorde tjeneste som officer ved Den Kongelige Livgarde. Han er far til 4 og bidt af en gal mountainbike. Theis er på ingen måde nogen supermand, men han har stort fokus på og er ret rutineret i at passe godt på sig selv. Han bruger pauser, mountain bike træning samt meditation, som de primære redskaber til at opretholde en god work-life balance.

Theis har siden 2006 fungeret som foredragsholder, business- og stresscoach. Han er indehaver af Coach.dk, der årligt matcher og gennemfører mere end 100 stressforløb i hele Danmark.

**Netto**

**coop**

**Danica Pension**

**PFA**  
Mere til dig

**TENCATE**

**Nykredit**

**DANSK METAL**

**novo nordisk**

**ZOO**  
KØBENHAVN

**Dagrofa**  
**Deloitte.**

**KMD**  
An NEC Company

Book jeres foredrag på: 8282 1212 eller på [1-liv-i-balance.dk](http://1-liv-i-balance.dk)