

# Program

Piteå 2018, Plats: Nolia Konferens

## Onsdag 21 mars

- 08.00-08.30 Registrering med kaffemینگel
- 08.30 Välkommen - [Trine Grönlund](#)
- 08.40-09.20 [Daniel Brolén](#) - *Hur motion av både kropp och hjärna leder till ledar- och grupputveckling*
- 09.20-09.30 Trine ställer frågor till publiken och föreläsaren
- 09.30-10.15 Fika och tid för att titta på utställningen.
- 10.15-11.00 3 val av workshops: Här kan du välja ett ämne som intresserar dig mest:
1. [Sara Lindberg och Maria Flanagan Sundqvist](#): *Tillsammans på jobbet – hur svårt kan det va?*
  2. [Jessica Forsén](#): *Må bäst i din färg*
  3. [Syskonen Kaarle - Åsa och Stefan](#): *Hållbart arbetsliv*
- 11.00-11.50 [Mikael Widerdal](#) – *Låt vila och sömn göra jobbet åt dig!*
- 11.50-12.00 Trine ställer frågor till föreläsaren och publiken
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-13.45 [Catarina Guldberg](#) – *Din stress påverkar mig! Hjälp istället för medberoende.*
- 13.45-14.15 Soffintervju
- 14.15-15.00 3 val av workshops: Här kan du välja ett ämne som intresserar dig mest:
1. [Sara Lindberg och Maria Flanagan Sundqvist](#): *Tillsammans på jobbet – hur svårt kan det va?*
  2. [Jessica Forsén](#): *Må bäst i din färg*
  3. [Susanne Sahlén Nyberg](#): *Minskad Stress - Ökad arbetsglädje*
- 15.00-15.30 Fika och tid för att titta på utställningen
- 15.30-16.30 [Trine Grönlund](#), *Go Slow! – Konsten att sänka tempot utan att tappa farten*
- 16.30 Avslutning

## Torsdag 22 mars

- 08.00-08.30 Registrering med kaffemینگel
- 08.30 Välkommen - **Trine Grönlund**
- 08.40-09.45 **Christina Stielli** - *Vad är egentligen arbetsglädje och hur skapar vi det nu, bums?*
- 09.45-10.30 Fika och tid för att titta på utställningen
- 10.30-11.15 3 val av workshops: Här kan du välja ett ämne som intresserar dig mest:
1. **Susanne Sahlén Nyberg**: *Minskad Stress - Ökad arbetsglädje*
  2. **Jessica Forsén**: *Må bäst i din färg*
  3. **Syskonen Kaarle - Åsa och Stefan**: *Hållbart arbetsliv*
- 11.15-12.00 **Johan Strömwall** - *Ta befälet över Ditt liv - gör medvetna val!*
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-13.55 **Ann Fernholm** – *Kunskap är makt - även när det gäller hälsa*
- 13.55-14.40 **Hillevi Wahl** – *Äg ditt liv - så får du mer tid, kraft och glädje*
- 14.40-15.15 Fika och tid för att titta på utställningen
- 15.15-16.50 **Olof Röhlander** - *Konsten att njuta av livet - och ändå få saker gjorda*
- 16.50-17.00 Avslutning

Anmälan och mer information [www.noliaarbetsgladje.se](http://www.noliaarbetsgladje.se)