

**SANDRA
FURULUND**

FÖR LEDARE & MEDARBETARE FÖRELÄSNINGAR & UTBILDNINGAR

med Sandra Furulund

High Performance Coach, Stressrådgivare,
Föreläsare, Författare & VD



Innehåll

Sandra Furulund föreläser och utbildar på ett inspirerande och tankeväckande sätt utifrån perspektiv och taktiker anpassade till målgruppen. Passar för högpresterande och ambitiösa som vill prestera högt och må bra samt för chefer som leder dessa personer. Konkreta verktyg och verklighetsförankrat.

Om Sandra Furulund

Sandra Furulund coachar, utbildar och rådgör ambitiösa högpresterare på daglig basis. Hon har varit verksam över sju år inom yrket. Hon har en bakgrund som kommunikationsstrateg och har varit sjuk i utmattningssyndrom 2012. Föreläsningar och utbildningar går hand i hand med hennes bok *Prestera hållbart* och planerings-verktyg *Planera & Reflektera*.

Det här får du



Prestera högt och må bra

Minskad stress och ökad kontroll. När du håller i taktpinnen kan du prestera högt och må bra. Med mina verktyg visar jag dig hur.



Ökad effektivitet och fokus

Med mina verktyg, taktiker och förhållningssätt kan du öka din effektivitet och fokus. Det ger mer tid till dig, din familj och strategiska frågor.



Skräddarsytt

Innehållet är förankrat i studier och Sandra Furulunds professionella och personliga erfarenhet och kompetens. Varje föreläsning och utbildning anpassas utifrån gruppen.

KONTAKT & BOKA

036-290 26 50

sandra@stressradgivning.se

LinkedIn:
[Sandra Furulund](#)

www.sandrafurulund.com

SANDRA FURULUND



FÖR LEDARE & MEDARBETARE

FÖRELÄSNINGAR & UTBILDNINGAR

med Sandra Furulund

High Performance Coach, Stressrådgivare, Föreläsare, Författare & VD



Sandra har en förmåga att inspirera och lyfta det hoppfulla, vilket motiverar på den personliga utvecklingsresan.

I grupp är Sandra skicklig på att vara tydlig, fördela ordet och att sätta gränser som underlättar för delaktighet och fokus.

Charlotte Wykman, Enhetschef

Tidigare anlita av

Utdrag ur tidigare beställare:

Circle K Europe, Länsförsäkringar, Swedbank, SEB, Jordbruksverket, Jönköpings kommun, Vetlanda kommun, Distriktsveterinärerna, Hooks Herrgård Spa & Konferens, Gislaveds kommun, Värnamo kommun, Ljungby kommun, Sveriges Elevkårer, DYNA More Nordic AB, NPB Automation AB, Nässjö kommun, 4 Good Business Network, KAMA Fritid, Vision fackförbund, Solberga Station, NEFAB, Jönköpings Marknadsförening, JSC IT-Partner, Jönköpings Energi, TUC Sweden AB, BPW International, SRF konsulternas förbund, Sveriges kommunikatörer, Luleå Tekniska Universitet, iTid Luleå, Naturvetarna.

Har medverkat i

Sandra Furulund anlitas frekvent som expert i media och poddar och har bl a synts i:

Femina, Akavia, Naturvetarna, Må Bra, VD-tidningen, P4 Jönköping, Jönköpings-posten, Författaren i fokus, Struktur-podden, Jnytt, SENU, Personlig almanackas blogg, Amos.

Läs mer & se vad andra säger

Läs mer om föreläsningar och utbildningar med Sandra Furulund samt se vad andra säger om henne som föreläsare, coach och utbildare:

www.sandrafurulund.com/forelasning

www.sandrafurulund.com/utbildning

KONTAKT & BOKA

036-290 26 50

sandra@stressradgivning.se

LinkedIn:
[Sandra Furulund](#)

www.sandrafurulund.com