



Föreläsningar med kraft och inspiration!

Ta ert team till nästa nivå med unika föreläsningar och workshop's som kombinerar inspiration, skratt och igenkänning med praktiska metoder och interaktiva övningar.

Med skräddarsydda upplägg, från 1 till 3 timmar, förmedlar föreläsningen en energiboost samtidigt som de stödjer era mål.

Innehållet anpassas efter behov och kan utföras på engelska eller digitalt.

Ni har även direktkontakt med föreläsaren både före och efter uppdraget för att säkerställa bästa resultat.

AVENTI

-GOAL-



Effektivitet & Stressfri

FÖRELÄSNING 1 – 3 H

AVENTI

”Från Slitvarg till Stressfri!”

En föreläsning för dig som chef, ledare och medarbetare kring att sluta springa snabbare, minska stressen och jobba smartare!

- *Sluta hoppa mellan uppgifter – tämj din hjärna!*
- *Att bygga kapacitet utan att springa snabbare*
- *Avlasta arbetsminnet – du är inte så smart som du tror*
- *Hur prioritera rätt när allt känns lika viktigt*
- *Bli nöjd och undvika gapet av ständigt missnöje*



”Genuint välmående i en hektisk vardag!”

En föreläsning för dig som ska få vardags-pusslet att gå ihop. Gå till jobbet med ett leende, ät en god lunch och kom hem utvilad!

- *Hur ter det sig – när tiden inte räcker till?*
- *Varför går energi spiralen neråt?*
- *Inte jobba mer – öka din kapacitet!*
- *Mer proaktiv – mindre reaktiv*
- *Vilken cocktail behöver du blanda i ditt system –för att må genuint bra?*



”Sänk toleransnivån!”

70% av våra möten är bortkastad tid. Det kostar både tid, pengar samt frustration! Här är nycklarna för att komma ut ur mötesträsket!

- *Därför ger så många möten så lite!*
- *Frigör potentialen med givande möten!*
- *Ska vi tolerera bortkastad tid eller jobba med rätt saker?*
- *Så kan du krydda dina möten så att alla jublar när de får din mötesinbjudan!*
- *Att våga sticka ut hakan och bli mer effektiv*



”Återhämtning – din Airbag mot Stress!”

En föreläsning om hur du kan skapa din egen airbag mot stress - utan att göra det så komplicerat.

- *Vad är stress? Varför är vi så stressade? Vad skapar känslan av stress?*
- *Vad är egentligen återhämtning? Varför?*
- *Balansera energikällor & energitjuvar - resursspaning*
- *Resiliens & Tallriksmodellen för hjärnan*
- *Skapa din egen airbag – vad behöver den innehålla?*



A group of hikers is silhouetted against a bright blue sky as they ascend a steep, snow-covered mountain slope. The hikers are wearing backpacks and using trekking poles. The scene is captured from a low angle, emphasizing the steepness of the climb. The overall mood is one of challenge and achievement.

Effektiv utveckling

FÖRELÄSNING 1 - 3 H

AVENTI

”Emotionell Intelligens för innovation & utveckling!”

Varför EQ och emotionella förmågor är värda att utveckla om du och din organisation vill hänga med i dagens föränderliga värld.

- *Vad är Emotionell Intelligens och varför är den viktigare än IQ?*
- *Vilka förmågor skattas idag som viktigast enligt forskningen?*
- *Hur skapar jag en psykologiskt trygg organisation för framgång?*
- *Hur blir kommunikation & feedback affärskritiskt?*
- *Hur främjar vi glädje och skapar lustfylld förändring?*

Bra att veta! Föreläsningen om 1 h som anpassas utifrån ledarskap- och/eller självledarskap utifrån er publik. Upp till 50 personer.

Kan ges som Workshop om 3 h som anpassas utifrån ledarskap- och/eller självledarskap utifrån er publik. Upp till 50 personer.



A person is paragliding over a mountain range at sunset. The sky is a warm orange and yellow, and the sun is low on the horizon, creating a silhouette effect on the mountains. The paraglider is in the upper left, and the person is visible in the lower center.

Effektfull och hållbar förändring

WORKSHOP 1 - 3 H

AVENTI

”Stärk din psykologiska flexibilitet!”

”Förändring har aldrig gått så fort som nu, men kommer aldrig att gå så långsamt igen”.

En workshop för alla oss som vill skapa effektfull och hållbar förändring som leder till utveckling av individer, team och organisationer.

- *Psykologisk flexibilitet – vad är det och varför är det viktigt?*
- *Fantasins kraft för innovativ & hållbar förändring!*
- *Hur stärker vi resiliens som förmåga i våra team?*
- *Varför kommunikation & feedback blir affärskritiskt?*
- *Vi lär genom att öva - Interaktiva övningar i bekräftande feedback, aktivt lyssnande och reflektion!*



Bra att veta! Workshop om 3 h som anpassas utifrån ledarskap- och/eller självledarskap utifrån er publik. Upp till 50 personer.

* Workshop kan i koncentrerat format ges som föreläsning om 1 h. Upp till 50 personer.

”Reflektion för utvecklande ledarskap!”

Om skillnaden i beteende mellan effektfulla, hållbara individer som levererar och de som enbart springer väldigt mycket, väldigt fort utan att nå resultat. En praktiskt föreläsning om reflektion som verktyg för välmående, utveckling och resultat.

- *Vad är Emotionell Intelligens och varför är den viktigare än IQ?*
- *Vilka förmågor skattas idag som viktigast enligt forskningen?*
- *Hur skapar jag en psykologiskt trygg organisation för framgång?*
- *Hur blir kommunikation & feedback affärskritiskt?*
- *Hur främjar vi glädje och skapar lustfylld förändring?*

Bra att veta! Föreläsningen om 1 h som anpassas utifrån ledarskap- och/eller självledarskap utifrån er publik. Upp till 50 personer.

Kan ges som Workshop om 3 h som anpassas utifrån ledarskap- och/eller självledarskap utifrån er publik. Upp till 50 personer.





Friskvård och kost

FÖRELÄSNING 1 - 3 H

AVENTI

Effektiv friskvård -

”Hur skapar vi en hållbar och högpresterande medarbetare?”

Det är skillnad på aktiv friskvård och en effektiv sådan!

Hur löser vi gåtan med att få med alla i de satsningar vi gör och på så sätt kan få en return of Investment?

- *Hur blir du välmående både fysiskt och mentalt? Det finns inga genvägar till utveckling och ett bra samt långsiktigt resultat!*
- *Hur får vi bukt med smärta, spänningar och stress?*
- *Målfokus, den viktigaste framgångsnyckeln!*



Robert Kronberg, vår bästa manliga häcklöpare genom tiderna, delar med sig av sin kunskap och erfarenheter kring friskvård. Det är skillnad på aktiv friskvård och en effektiv sådan! Hur löser vi t.ex. gåtan med att få med alla i de satsningar vi gör och på så sätt kan få en return of Investment?

"Ät dig friskare!"

Matens uppgift är att ge oss energi och hålla oss friska, men mycket av det vi stoppar i oss har omvänd effekt i våra kroppar.

Låt oss diskutera hur enkelt det kan vara att äta hälsosammare!

- *Man behöver inte alltid äta perfekt!*
- *Dra ner på rött kött och hitta fördelarna med vegetariskt!*
- *Ultraprocessad mat, vad är det?*
- *De stora fördelarna av att äta mer frukt och grönt!*
- *Hitta mättnad och må bättre med fullkorn och fibrer!*



"Socker!"

Vi i Sverige är världsbäst på att äta socker. Mycket av det socker du äter ligger dolt i maten du äter varje dag.

Välkommen på en fartfylld timma i kostens värld!

- *Med rätt kunskap kan man enkelt halvera sitt intag av socker.*
- *Lär dig hitta rätt i innehållsförteckningen.*
- *Sötningsmedel, bra eller dåligt?*
- *Torkad frukt och naturgodis - ett bättre alternativ till godis?*





Hållbarhet som konkurrensfördel

FÖRELÄSNING 1 H

AVENTI

Framtidens affärsmöjlighet – ”hållbarhet som konkurrensfördel!”

Föreläsningen kommer att beskriva hur hållbart företagande bygger starka varumärken. Vi ger exempel på direkta fördelar med hållbarhetsarbetet och hur man kopplar det till såväl arbetsgivarvarumärket som marknadsvarumärket som en konkurrensfördel och affärsmöjlighet.

- *Varför hållbarhet är en grundläggande hygienfaktor för moderna företag.*
- *Hur man integrerar hållbarhet i varumärket för långsiktig framgång och uthållighet.*
- *Hur man använder hållbarhet som en konkurrensfördel för att sticka ut.*
- *Hur man attraherar värderingsdrivna talanger med en stark hållbarhetsprofil.*
- *Hur man möter kundförväntningar och ökar köpviljan med ansvarstagande.*



Bra att veta! Föreläsningen är 1 h.

AVENTI



Kundbemötande

FÖRELÄSNING 1 – 3 H

AVENTI

”Professionellt bemötande i alla situationer!”

En föreläsning för dig som jobbar med service och människor - arbetsglädje och service utöver det vanliga!

- *Få ännu nöjdare kunder/medarbetare*
- *Få verktyg som ger inspiration och kraft*
- *Det där lilla extra - en regel som är magisk!*
- *Att möta kundens förväntningar-hur lyssnar du?*
- *Stressad och ändå proffsig- inga ursäkter!*



”Investera rätt med fördjupad kundinsikt!”

I den här föreläsningen går vi igenom hur du kan bli framgångsrik genom att sätta mål och skapa dig kundinsikt som ger dig en djupare förståelse för attityder och idéer som ligger till grund för dina kunders handlingar och beslutsfattande.

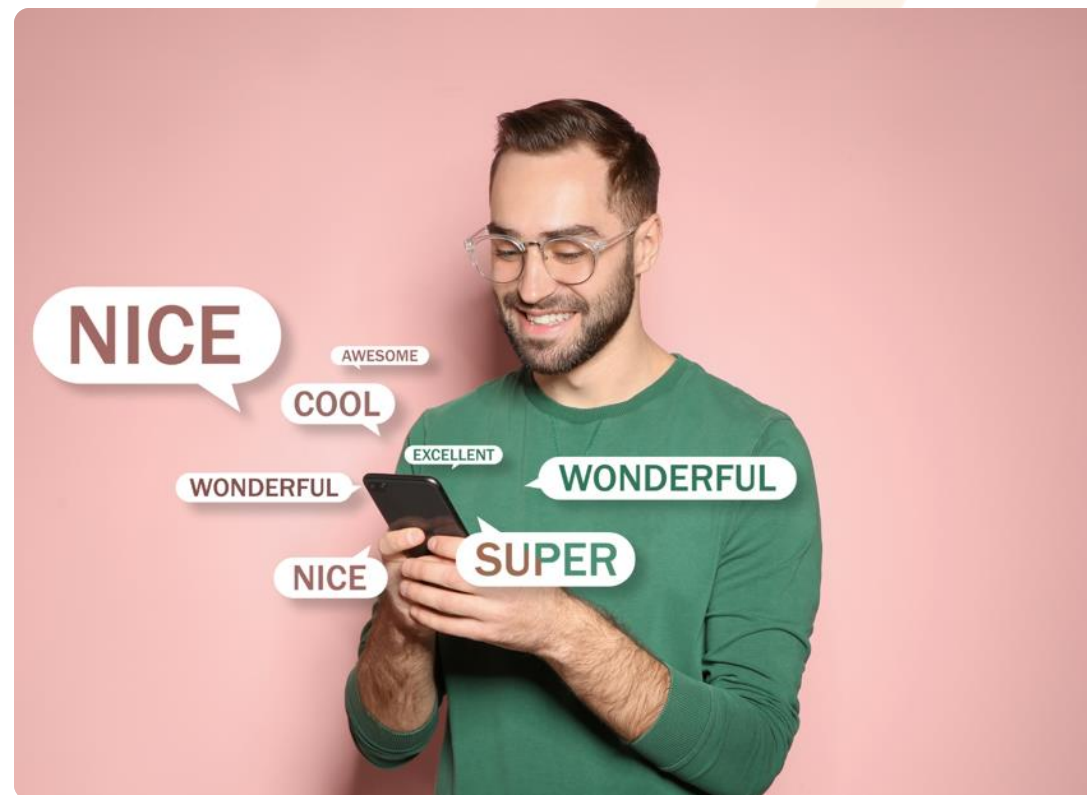
- **Digitaliseringens påverkan:** Teknikutvecklingen förändrar kundbeteenden, skapar prispress och försvårar traditionella försäljningsmetoder. Hur ska man agera?
- **Vikten av mål och målgrupper:** För att investera marknadsbudgeten effektivt krävs tydlig förståelse för företagets mål och målgrupper.
- **Risker med bristande kundinsikt:** Utan kundinsikt blir satsningar ofta dyra och ineffektiva.
- **Kundinsiktens betydelse:** Att förstå sina kunder och deras behov är avgörande för företagets överlevnad och framgång.
- **Strategi för framgång:** Fördjupad förståelse för kunder och målgrupper ökar chanserna att lyckas med marknadsföring och varumärkeskommunikation.



”Vinna en affär eller bygga en relation?”

Har ni kompetensen som krävs för kundupplevelser som omsätts i de nya hårdvalutorna likes och lysande omdömen?

- *Transformativ försäljning – vad är det?*
- *Tillit och trovärdighet i kundkontakten*
- *Kommunikationsintelligens*
- *Fallgropar och tvärnitar i kommunikationen*
- *Drivkrafterna bakom ett ”ja”*





Personlig utveckling

FÖRELÄSNING 1 – 3 H

AVENTI

Motivation och inspiration

- att behålla fokus & fart!

En föreläsning för dig som chef, ledare och medarbetare kring att få tillgång till energi när motivation och inspiration tryter.

- *Hur tankar du dig själv med energi!*
- *Hur tankar du dina tankar?*
- *Förstå hur vi fungerar – det är inget fel på oss!*
- *Träna huvudet som du tränar kroppen*
- *Skapa starka vanor som ger resultat!*



Att ta kommandot och leda sig själv i livet!

Lär dig hantera olika situationer och låta dig styras av det du innerst inne vill - istället för att bli ett offer för omständigheterna.

- *Att välja sin respons*
- *Dina inre resurser för att styra rätt*
- *Var lägger du din tid och energi?*
- *Känsla av sammanhang – för ett hållbart liv*
- *Din bästa framtid*



Hitta din inre styrka – Drivkrafter & motivation!

En föreläsning om engagemang, motivation och drivkrafter utifrån självledarskapet och ledarskapet.

- *Vad är egentligen motivation?*
- *Går det att motivera andra? Hur i så fall?*
- *Kan vi vara "inte motiverade"?*
- *Från Måste till Vill - hitta startknappen*
- *Våra psykologiska behov – nycklarna till motivation*



Tankens Kraft – Allt vi är, är ett resultat av vad vi tänkt!

En föreläsning om hjärnsmart ledarskap och självledarskap. Hur våra tankar om något, eller oss själva, skapar de resultat vi får.

- *Ser du världen som den är eller som du är?*
- *Användarhandboken för hjärnan – jobba med i st för mot?*
- *Hur har du det med din Autopilot? Gynnar den dig?*
- *Metaperspektiv – varför då?*
- *Det här med föreställningar, värderingar & valda sanningar*

Bra att veta! Föreläsningen kan anpassas till 1 - 3 h utifrån era önskemål. Innehållet som presenteras här är anpassat till 3 h.



Varför blir det som det blir, när jag vill något annat?

En föreläsning för dig som är nyfiken på det här med beteendeförändring och varför det ibland kan vara utmanande, även om jag vill.

- *Att göra samma, skapar samma resultat*
- *Är vi medvetna om varför vi gör det vi gör?*
- *Förändring – "What's in it for me?"*
- *Samla på framgångsbeteenden – kan vi göra det?*
- *Kommunikation – den viktiga grundstenen*



A group of people are gathered around a wooden table in a meeting. One person is pointing at a Samsung tablet that displays a website with several landscape photos. Another person has a laptop open in front of them. The scene is brightly lit and professional.

Framgångsrikt varumärke

FÖRELÄSNING 1 H

AVENTI

”Mjuka värden bygger framgångsrika varumärken!”

Det är inte den enskilda produkten eller tjänsten som du säljer som lockar och engagerar mottagaren mest, det är de mjuka värdena som du laddat ditt varumärke med. Det är alltså varumärket som driver er försäljning, inte det ni säljer. På den punkten är forskningen enig. Det här är en föreläsning för dig som vill veta hur du lockar och skapar kundengagemang. Vad är egentligen ett varumärke och hur bygger du ett framgångsrikt och långsiktigt varumärke.

- Vad är egentligen ett varumärke?
- Hur gör du för att hitta till kärnan i det som lockar och engagerar?
- Hur bygger man ett attraktivt varumärke?
- Hur skapar man trovärdighet med sitt varumärke?





Teamutveckling

FÖRELÄSNING 1 – 3 H

AVENTI

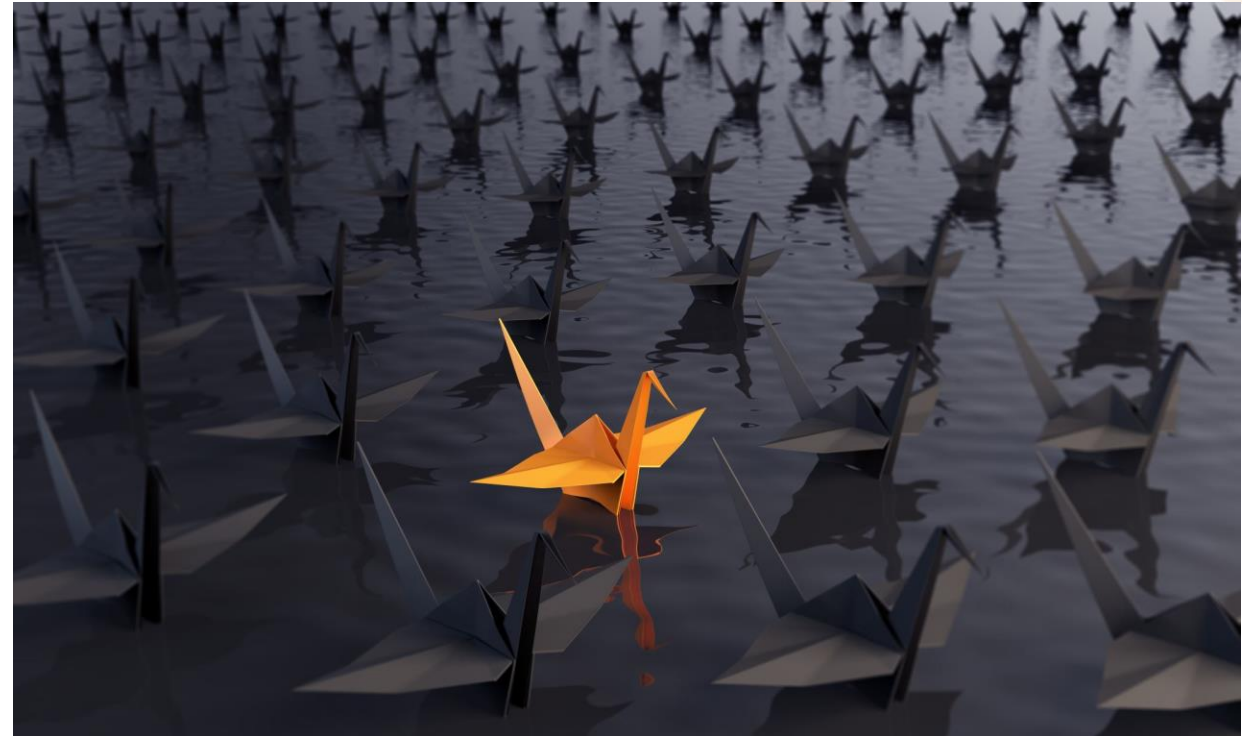
”Led dig själv och andra framgångsrikt i förändring”

Vad vi behöver veta om förändring för att leda oss själva och andra effektivt och hållbart för kreativa organisationer.

- *Varför är förändring svårt?*
- *Hur kan vi skapa stabilitet i förändring?*
- *Hur framgångsrika team ser på förändring*
- *Hur främjar vi glädje och skapar lustfylld förändring?*
- *Lämna dagen med konkreta verktyg för bättre förändringskultur*

Bra att veta! Föreläsningen om 1 h som anpassas utifrån ledarskap- och/eller självledarskap utifrån er publik. Upp till 50 personer.

Kan ges som Workshop om 3 h som anpassas utifrån ledarskap- och/eller självledarskap utifrån er publik. Upp till 50 personer.



”Perfekt – vi är olika!”

Nycklar för att öka samarbetet och arbetsglädjen genom att förstå dig själv och andra bättre.

- *Våra olika beteendestilar*
- *Vilka beteendemönster har jag?*
- *Effektivare team – olikheter som lyfter oss*
- *Att kommunicera effektivt med knepiga typer*
- *Hur kan vi dra nytta av våra styrkor?*



Gnissel, trassel & skav i teamet!

Kan vi inte bara vara lite glada?! Missnöje och frustration uppstår i de flesta team. Vad beror det på och hur hanterar vi det bättre?

- *Grundläggande behov på jobbet – lika och olika*
- *Friktion i samarbetet*
- *Från småsura till fullskalig konflikt – vad händer här?*
- *Olika beteenden i skaviga lägen*
- *Reda ut eget trassel och hjälpa andra*



Arbetsglädje och hållbarhet!

Skapa en arbetsmiljö där ni lyfter varandra och säkerställer att alla bidrar till teamet med sina styrkor

- *Från impuls till slutsats – och fallgroparna på vägen*
- *Om valda sanningar och egna perspektiv*
- *Inspiration eller motivation – varför gör vi som vi gör?*
- *Styrkespaning i teamet*
- *Fortsätta växa tillsammans, även när det går trögt*



Surisar, gnällisar och dålig stämning!

För mycket av vår tid går åt till gnäll och skav på jobbet. Varför det blir som det blir, vad man kan göra och få några goda skratt på köpet!

- *Varför blir det så lätt så negativt?*
- *Vad håller vi egentlig på med på betalt tid?*
- *Att förebygga "neggo"-kultur*
- *Det är så lätt att det blir så fel*
- *Att sätta ner foten och ställa krav*



Psykologisk Trygghet – varför då?

En föreläsning om psykologisk trygghet.
Vad är det och hur gör man för att skapa detta i praktiken?

- *Varför psykologisk trygghet?*
- *Vad händer när den finns resp inte finns*
- *Dess beståndsdelar som är grunden för allt*
- *Hur skapar vi psykologisk trygghet*
- *Övningar och tips för psykologisk trygghet*



Sluta prata om kris & svåra tider!

I tider av osäkerhet och oro är räcker det inte att bara härda ut. Vi måste fortsätta växa och utvecklas – och skapa en ny verklighet

- *Leda sig själv och andra i motgång*
- *För-/nackdelar med att omedvetet skapa oro & stress*
- *Uppnå växtkraft för teamet med sann resiliens*
- *Möjligheter och potential i osäkert läge*
- *Förutsättningar för kreativitet och innovation i teamet*



Bokningsvillkor



AVBOKNING AV HELA FÖRELÄSNINGEN

35 - 15 dagar innan genomförande	50% av totalt bokningsvärde debiteras
14 - 0 dagar innan genomförande	100% av totalt bokningsvärde debiteras

- **Vid ombokning** är normalförfarandet att tillsammans med kund hitta lämpligt tillfälle för att genomföra uppdraget vid senare tillfälle, dock faktureras halva beloppet i förväg om ombokningen sker senare än två veckor innan beställd leverans.
- **Vid sjukdom** (och eventuellt VAB) hos Aventus Konsult, som inte går att förutse så ombokar vi till ett nytt tillfälle alternativt om det är möjligt att hitta en lämplig ersättare kan vi genomföra som avtalat.
- **Covid** Om Folkhälsomyndighetens riktlinjer gör att vi inte kan träffas IRL som planerat (eller om konsulten uppvisar symptom enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer och förväntas vara på plats fysiskt), genomför vi insatsen digitalt i stället.

Betalningsvillkor och pris

Pris per föreläsning 1-3 h upp till 50 pers: 24 250 kr (tom 30 juni 2025)
(över 50 personer ges på offert)

Reseersättning: För uppdrag inom Sjuhärad (Borås, Alingsås, Ulricehamn, Vårgårda, Kinna, Herrljunga, Bollebygd, Tranemo och Svenljunga) samt Göteborgsområdet utgår ingen reseersättning. För uppdrag utanför dessa område utgår reseersättning med 59 kr/mil och i det fall uppdraget kräver hotellvistelse ersätts även det.

Alla våra priser är **exklusive moms** och momssatsen är 25 %.
Priset gäller fram till den 30 juni 2025.

Betalning sker med 10 dagar netto (om inget annat avtalats). Om betalningsfristen överskrids har leverantören rätt att debitera dröjsmålsränta från förfallodagen med gällande referensränta med ett tillägg av 8 %.