

# Mjuka värden är hårdvaluta

I livet och i arbetslivet



## Ellen är humoristisk och rak

Hon är terapeut, konsult på Tetra Pak och driver företaget Newhabit.

Ellen mixar i sin föreläsning en skön blandning av tips, fakta, användbara verktyg och nya synvinklar.

Dialekten är dansk och närvaron i nuet hämtad från tre års boende i Indien. Hon har också en befriande mänsklig tillgång till livet och arbetslivets utmaningar.

## Ellen har föreläst för bland andra:



**Tetra Pak, Unionen, Lunds universitet, Beroendedagen, Vuxna & Psykisk Hälsa, Best Western Hotell Stensson, Stay Connected, Hörby kommun och Förebild.**

## Sagt om Ellen's Föredrag:

- **Annika Berndtsson Företagssköterska "Oasen" Tetra Pak:**  
*"...Motsvarade alla mina högt ställda förväntningar, inte bara genom Ellen som är en inspirerande, generös och kompetent föreläsare, utan också innehållsmässigt gav det mig verktyg som jag kan använda i mitt dagliga arbetsliv!"*
- **Carina Lövdahl, Bankchef Färs & Frosta Sparbank:**  
*"Ellen sätter fingret på känsliga frågor på ett imponerande sätt. Hennes sätt är tydligt och klart och utan omskrivningar men också utan pekpinnar och dåligt samvete..."*
- **Paula Vendel VD Best Western Hotell Stensson:**  
*"Föredraget var så himla bra. Sättet Ellen formulerar sig på blir roligt och inte provocerande. Djupt imponerad..."*
- **Eva-Malin Antoniusson Universitetslektor Lunds universitet:**  
*"Ellen är informativ och pedagogisk. Några studenter har till och med skrivit att hennes föreläsning har varit den bästa på hela utbildningen..."*

## Psykisk ohälsa är en kurva som pekar brant uppåt

På fem år har antalet långtidssjukskrivna kvinnor ökat med 75 procent och med 42 procent för män.

"Så kan vi inte ha det!", säger Ellen Krogh. Idag flyter gränserna mellan livet och arbetslivet. Individen bär ett stort ansvar att leva ett balanserat liv. Detta och effektiv återhämtningsstrategier är avgörande, inte bara för våra relationer, utan även för hur vi samarbetar och löser problem på arbetsplatsen.

## En individ i obalans kostar dyrt - på alla plan

Faktorer som försämrar vår förmåga att kommunicera och agera konstruktivt som individer i en grupp är stress, sömnbrist, ångest, oro, beroende osv. Individens välmående är arbetsgruppens vinst och med andra ord hårdvaluta för dagens företag.

## Föredrag

40 till 90 minuter  
10 till 100 personer

**Pris. 8500:- ex.moms**

Kontakta mig gärna  
så berättar jag mer

[ellen@newhabit.se](mailto:ellen@newhabit.se)

**0705 10 21 20**

[www.newhabit.se](http://www.newhabit.se)