



UTVÅLT

av MANAGEMENT STUDIO



» Ser Du Dig som en vinnare? Vill du välja att blir duktig? Hur kan du älska Dina utmaningar?

På vilket sätt genomför du prestationer i livet? Läger du av när det tar emot eller är du villig att testa och tänja gränsen till vad som är möjligt och se vad som händer?

Niklas Einarsson är en IT Konsult och uthållighetsidrottare som använder målbilder och kommunikation med kroppen för att genomföra imponerande idrottsprestationer. Niklas väger 85 kg, tränar 15–25 timmar per månad och ändå lyckas han prestera till en motionärs toppnivå med lätthet.

Nyfiken på hur Niklas arbetar för att med lätthet genomföra utmaningar och få mer energi? Ironman är 80% mentalt, hur löser man de 80% med lätthet?

Med delar av konceptet Great by Choice tar han oss igenom målbilderna, ät- och sovplanen, kommunikationen med kroppen samt vilka unika verktyg han använder för att nå framgång och njuta av resan.

Välkommen till en kombinerad föreläsning & workshop i Selfmanagement!

Torsdag 28 september

Tid 17.00–19.00

Pris 495 kr/exkl moms (enklare förtäring ingår).
Betalas via faktura, direkt via BG 220-9450 eller Swish till 0708-454050.

Plats Management Studio, Engelbrektsgatan 7B

Anmälan till Management Studio

på e-post: info@managementstudio.se eller telefon: 031-65 47 00 före onsdag 21 september.

Niklas Einarsson, Empowering You AB

Niklas Einarsson, IT-konsult och uthållighetsidrottare med erfarenhet som Regionchef med 90 anställda. Konsultchef som arbetat mycket med förändringsledning. Genomgått UGL-kurs.

2004 protesterade hans rygg efter 7 år på kontor utan kontinuerlig träning. Han började 2004 med att åka ett Vasalopp.

Detta följdes av 8 Vasalopp till, 3 klassiker varav den snabbaste på 20 timmar.

10 Lidingölopp. 10 Göteborgsvarv och 8 Kungsbackalopp (21 km)

4 halva Ironman

2 Stockholm Maraton, 1 Bromölla Maraton

1 Axa Fjäll Maraton

11 Ironman på 10 år, varav två inom loppet av 8 dagar under sommaren 2015.

Sommaren 2015 cyklade han sträckan Lund - Paris (120 mil) under 7 dagar. Förberedelserna innebar 250 mil på cykel under våren och försommaren. (Opererade bort blindtarmen den 28 april samma år).

► **Nita Silverspjuth driver Management Studio**, ett nytt helhetskoncept för dig som söker hållbarhet i dina affärer, ditt ledarskap och i din livsstil. Behovet är stort och nu finns en oas mitt i stan som erbjuder spännande utveckling och omvårdnad inom personligt ledarskap, fysisk hälsa och existentiella frågor. Idag innebär det stora kostnader för företag som väljer att inte investera i utveckling. Management Studio inspirerar till förändring och lyfter Dig till en högre nivå. Vi anlitat de bästa föreläsarna, coacherna, terapeuterna och vägledarna till din framgång och spirituella utveckling. Vi väljer att våga sticka ut. Följ vårt program och våra erbjudanden under managementstudio.se **Varmt välkommen!**

Anmälan/kontakt:

Nita Silverspjuth

+46 31 65 47 00 eller +46 708 45 40 50

nita.silverspjuth@managementstudio.se

Life management for leaders

Besök:

Engelbrektsgatan 7B
411 27 Göteborg, Sweden
managementstudio.se