

För att informera och inspirera entreprenörer och företagare arrangerar Näringslivsenheten i Ekerö kommun frukostmöten fyra gånger om året.

# FRUKOSTMÖTE 20 FEBRUARI

Välkommen på frukostmöte!

**Ekebyhovs slott**

Tisdag 20 februari kl 08.00 - 09.30

Smörgås och kaffe serveras från kl 07.45

Föreläsaren Sara Olén lär oss kontrollera vår tid!

Upphandlingsfunktionen i Ekerö kommun informerar kort om hur du kan göra bättre upphandlingar genom att exempelvis gå ihop med andra företag!

## Vem bestämmer över din tid egentligen?

Försöker du också lösa ditt livspussel, men har för många bitar? Vad skulle det ge dig att använda tiden mer som du har tänkt dig? Har du inte ens hunnit tänka efter vad du har tänkt dig? Fokus ligger på både arbetsteamet och individen där målsättningen är att hjälpa människor att uppnå mer och må bra genom att ta kontroll över sin tid och få mer gjort utan att jobba mer.

- Hur påverkas våra hjärnor av att leva i informationsåldern?

- Smartphone och tillgänglighetsparadoxen. När förväntas du vara tillgänglig?

- Beslutsfattande – hjärnkraft, förhållningsbeteende och hur du frigör energi och minskar stress.



Föreläsare är civilekonomen Sara Olén som lär ut effektiva arbetsmetoder genom utbildningar och föreläsningar både i Sverige och internationellt.

**Anmälan görs till [naringsliv@ekero.se](mailto:naringsliv@ekero.se)  
Först till kvarn gäller!**

