



Välkommen till Ledarskapet & Livet - två dagar för mod, kreativitet och inre klarhet

Datum: torsdag den 22 maj (15:00) till lördag den 24 maj 2025 (16:00)

Plats: Frötuna Gård & Retreat, inbäddad i rogivande natur strax utanför Uppsala. Här inspirerar stillheten till reflektion, återhämtning och nytändning. Gården erbjuder bad, bastu, hamam, tysta rum för eftertanke och ett uppskattat kök med fokus på närproducerad och växtbaserad mat.

För vem: Chefer, ledare och entreprenörer som vill stärka sitt självledarskap, hitta balans mellan prestation och återhämtning, och ladda om för nya utmaningar.

Att vara ledare eller driva sin egen verksamhet kan ibland kännas ensamt och krävande. Energin räcker inte alltid till för att möta vardagens höga krav. Under **Ledarskapet & Livet** får du möjligheten att pausa, reflektera och bygga mod och klarhet för att leda både dig själv och andra framåt med styrka och hållbarhet.

Detta är inte bara ett retreat – det är en resa inåt, där du som deltagare får möjlighet att:

- Hitta klarhet i dina värderingar och vad som verkligen är viktigt för dig.
- Bygga mod att leda och fatta beslut med dina egna värderingar som kompass.
- Skapa en hållbar balans mellan arbete och privatliv som stärker både dig själv och din verksamhet.
- Utforska kreativitet och kommunikation som verktyg för trygghet och utveckling i ledarskap och företagande.
- Möta andra ledare och entreprenörer i en trygg gemenskap, där vi delar erfarenheter och bygger nya nätverk.

Vad vi gör:

Under dessa dagar arbetar vi med insiktsfulla workshops, naturbaserade aktiviteter och praktiska övningar. Tillsammans skapar vi en trygg miljö där du får släppa rollen eller titeln och utforska vad som ligger till grund för ditt autentiska ledarskap eller företagande. Här kombineras djup reflektion med lättsamma stunder i en atmosfär som uppmuntrar både eftertanke och gemenskap.

Kom som du är. Gå därifrån med verktyg, mod och insikter som hjälper dig att leda med hållbarhet och tydlighet – i ditt arbete, din verksamhet och ditt liv.

Programöversikt, syfte, resultat, om oss och anmälan

Torsdag 22 maj

15:00 – Ankomst och incheckning
16:00 – Välkomststund: Släpp rollerna, hitta närvaro
18:00 – Middag
20:00 – Workshop: Kreativitet och mod i rörelse

Fredag 23 maj

07:15 – Morgonyoga: Starta dagen med klarhet
08:00 – Frukost
09:30 – Workshop: Värderingar som kompass
10:30 – Paus med fika
11:00 – Naturbaserad aktivitet: Närvaro och kommunikation i det tysta
12:30 – Lunch
14:00 – Workshop: Personlig hållbarhet och balans
15:30 – Paus med fika
16:00 – Reflektion och egen tid
18:00 – Middag
20:30 – Kvällsreflektion: Lärdomar från dagen

Lördag 24 maj

07:15 – Morgonyoga: Samla kraft inför dagen
08:00 – Frukost
09:30 – Workshop: Roller och riktning framåt
10:30 – Paus med fika
11:00 – Workshop: Erfarenheter och nätverkande
12:30 – Lunch
13:30 – Workshop: Från insikt till handling
15:15 – Avslut och hemresa

Syfte:

Att ge ledare och entreprenörer verktyg för att:

- Hitta sin unika röst och stärka sitt självledarskap.
- Utveckla mod, kreativitet och balans i ledarskapet.
- Öka personlig hållbarhet och fokus i både arbetsliv och privatliv

Vad deltagaren tar med sig:

1. Mod att leda med autenticitet: Stå stadigt i sina beslut och kommunicera med tydlighet
2. Verktyg för balans: Strategier för att hantera stress och skapa hållbara rutiner
3. Nätverk och erfarenhetsutbyte: Kontakter och insikter från andra ledare och entreprenörer

Anmälan och mer info: Platserna är begränsade för att skapa en personlig och intim upplevelse. Läs mer om innehåll och anmäl dig via [här](#).



Om oss:

Monica Elsinga och Helena Hammarberg är coacher, organisationskonsulter och egna företagare med lång erfarenhet av att stärka ledare och entreprenörer genom självinsikt, mod och kreativitet. Med en gemensam passion för personlig utveckling och hållbarhet hjälper de människor att hitta balans mellan prestation och återhämtning för att leda med tydlighet och autenticitet.