



Föreläsningar med kraft och inspiration!

Är det dags att ta ert team till nästa nivå med ett inspirerande seminarium som erbjuder mer än bara underhållning? Våra seminarieupplevelser ger en dynamiskmix av inspirerande påfyllning med många skratt och mycket igenkänning tillsammans med praktiska metoder, reflekterande pauser och interaktiva övningar allt för att ge bestående nytta i er dagliga verksamhet.

Våra skräddarsydda seminarier, från 1,5 till 3 timmar, är den idealiska kryddan för teammöten, kick-offer eller konferenser. De förvandlar varje tillfälle till en extraordinär energiboost för er grupp. Utifrån era unika behov, skapar vi ett innehåll som är starkt engagerande, ger kraft mot era önskade resultat och blir en källa till förnyad energi.

Pris per föreläsning 1- 3 h upp till 40 pers: 25 750 kr ex moms (över 40 personer ges på offert)

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*



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

AVENTI

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?*



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

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?*



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

AVENTI

AI & Digitala Verktyg

FÖRELÄSNING 1 - 3 H

Låt AI bli din produktivits-partner – på riktigt!

Spara timmar varje vecka på att optimera hur du använder ChatGPT/Copilot - så du får tid och fokus över till det viktiga!

- *Förstå "lingot" när det gäller grunderna i AI*
- *Kunna utnyttja ChatGPT's inbyggda funktioner bäst!*
- *Skapa egna GPT:er, agenter som sparar otaliga timmar*
- *Förstå hur Microsoft Copilot är uppbyggt*
- *10 konkreta vardagsexempel med Microsoft Copilot som ger en helt ny nivå av kraft och resultat!*

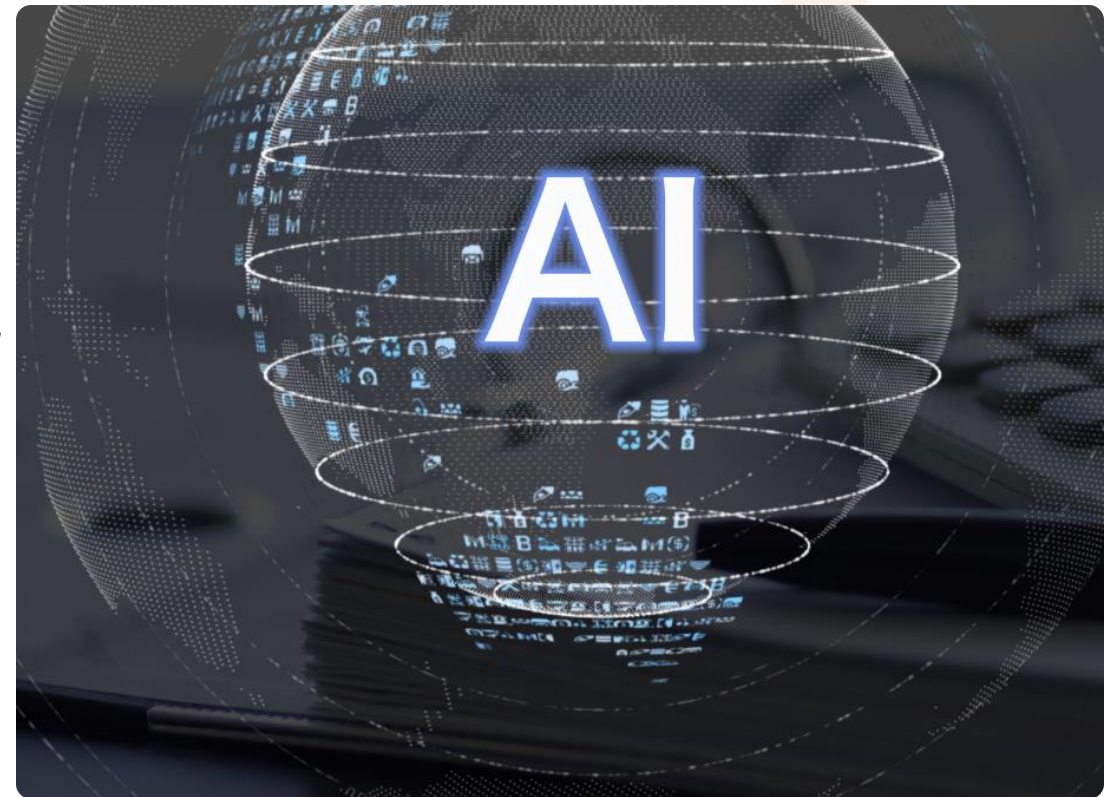


Bra att veta! Föreläsningen kan anpassas till 2 - 3 h utifrån era önskemål. Innehållet som presenteras här är anpassat till 3 h. Föreläsningen kan även erbjudas på engelska.

Skapa flow med AI och dina digitala verktyg

Ett tillfälle att optimera verktygen över gränserna inom Microsoft-sviten, med AI som din nya assistent. Säg hejdå till onödig frustration och välkommen till större "flow!"

- *10 bästa tipsen för AI & smarta funktioner i Nya Outlook!*
- *Samla dina uppgifter på ett & samma ställe med ToDo*
- *Så får du koll på gruppens uppgifter & status i Planner*
- *Låt AI summera, fånga uppgifter från dina Teams-möten*
- *Använd nya MS Loop för IRL-samarbete över gränserna*



A group of hikers is ascending a steep, snow-covered mountain slope. The hikers are silhouetted against a bright blue sky and a vast, hazy landscape. They are using trekking poles and carrying backpacks. The scene is captured from a low angle, emphasizing the steepness of the climb.

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 även ges som Workshop om 3 h gäller upp till 50 personer.

A woman with long brown hair, wearing a white t-shirt, is smiling and holding a lit sparkler. The sparkler is emitting bright orange sparks and a greenish-yellow flame. The background is dark and blurry, suggesting an outdoor night setting. The text 'Personlig utveckling' is overlaid in white, bold, sans-serif font.

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*



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 person is paragliding over a mountain range at sunset. The sky is a warm orange and yellow, with the sun low on the horizon. The mountains are silhouetted against the bright sky. The paraglider's canopy is a dark, curved shape in the upper left. The person is a small silhouette hanging from the canopy.

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 effektiv 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.

AVENTI

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! 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.

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!*



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

AVENTI

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.

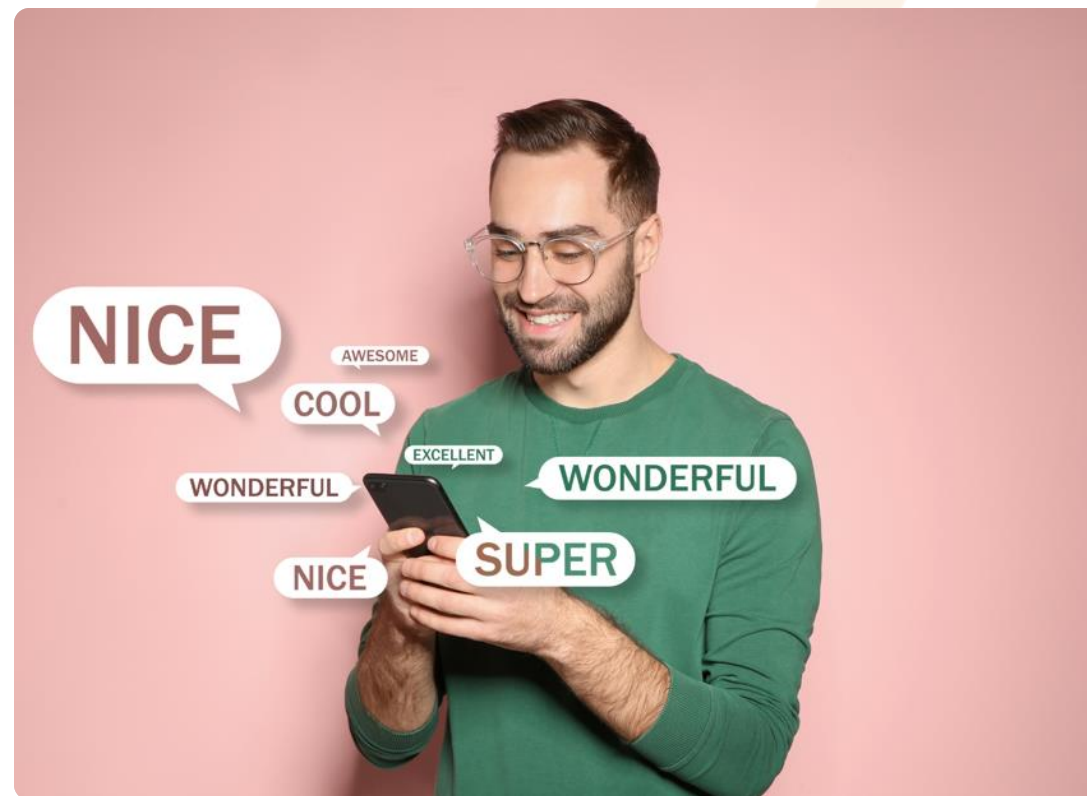
- **Digitaliseringens påverkan:** Teknikutvecklingen förändrar kundbeteenden, skapar prispress och försvårar traditionella försäljningsmetoder. Hur ska man agera?
- **Vikten av mål och målgrupper:** För att investera marknadsbudgeten effektivt krävs tydlig förståelse för företagets mål och målgrupper.
- **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”*



A photograph of four people in athletic wear jumping over a large rock in a mountainous, grassy landscape. One person is in mid-air above the rock, while three others are on the ground. The background features rolling hills and evergreen trees under a cloudy sky.

Friskvård och kost

FÖRELÄSNING 1 - 3 H

AVENTI

Ur ett kvinnligt perspektiv

Friskvårdspedagogen Lisa Bonving's exklusiva föreläsning om kvinnliga hormoner och dess relation till hälsa och välmående. Vi kikar på kopplingen mellan kvinnliga hormoner under mens, klimakteriet och hur vi bör träna i vår cykel.

- *Kvinnliga hormoner – grundläggande roller.*
- *Menscykelns faser och hormonförändringar.*
- *Träning anpassad efter cykeln.*
- *Klimakteriet och hormonella förändringar.*
- *Livsstil för bättre hormonell balans.*



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

A group of people are gathered around a wooden table in a meeting. A person in the foreground is holding a Samsung tablet, showing a grid of images. Other people are looking at the tablet and talking. The scene is brightly lit, suggesting an indoor office or meeting space.

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

Hemligheten bakom ett (hyfsat) lyckligt liv – upptäck de 3 nycklarna!

Vi är varandras arbetsklimat! En humoristisk och allvarlig föreläsning om vad hur mycket jag kan påverka mig själv och andra!

- *Öppen eller låst – förhållningssättet är nyckeln!*
- *Du är inte så smart som du tror! – hjärnan på autopilot*
- *Om självledarskap och hur vi påverkar varandra*
- *Det bor en apa i din hjärna och den styr mer än du tror!*
- *Hemligheten bakom god stämning på jobbet!*



Bra att veta! Föreläsningen kan anpassas till 1,5 - 3 h utifrån era önskemål. Innehållet som presenteras här är anpassat till 3 h. Föreläsningen kan även erbjudas på engelska.

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 även ges som Workshop om 3 h gäller upp till 50 personer. Kan även erbjudas på engelska.

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?*



När teamet gnistrar i stället för gnisslar!

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*



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

AVENTI

Från suckfest till succéfest!

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*



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

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*



Betalningsvillkor och pris

Pris per föreläsning 1- 3 h upp till 40 pers: 25 750 kr
(över 40 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 31 dec 2026.

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 %.

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 Aventis 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.
- **Vid rekommendation av FOHM** - 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.