

Qoola Quinnors Framgångsresa

Program 31 aug - 3 sep 2015

	Måndag 31 augusti 2015		Måndag 31 augusti 2015
08:45 -10:15	VÄLKOMST- OCH INFORMATIONSMÖTE Hotel Royal (terassen)		
	KONFERENSRUM 1		KONFERENSRUM 2
10:30 - 11:10	Var är hjärnan i konflikter. Kristina Bähr, Exist Nu AB	10:30 -11:10	Personlig utveckling, vägen till självkänedom. Min berättelse om rättigheten att fortsätta mitt arbete som musik-och kulturpedagog och sångerska, även om jag sitter i rullstol. Bambi Elinsdotter Oscarsson
11:20 - 12:00	Så fick jag min drömkund IKEA. Brita Hahne, Smpl Organiserad enkelhet	11:20- 12:00	En föreläsning om stresshantering ~ Medveten Andning och Mindfulness. Else Östergaard/Growing Karriärutveckling
12:00 -13:00	LUNCH	12:00 -13:00	LUNCH
13:15 -14:45	WORKSHOP 90 min Om försäljning B2B (för dig som säljer tjänster till företag). Karin Svensson, House of Sales Sweden AB	13:10 -13:50	Relationen mellan dig och din kropp - hälsa utifrån kost/träning men även ett djupare perspektiv. Petra Johansson/CoachPetra.se
		14:00 -14:40	Magiska affärer! Föredraget som får dig att lyfta och bli framgångsrik med attraktionslagen. Tina Rose, mental stylist, mentalstyling.se
15 -16	Round Table/Rundabordssamtal Gruppdiskussioner på givna ämnen	15 -16	Round Table/Rundabordssamtal
16:10	Zumba med Petra Johansson, CoachPetra.se	16:10	Yoga med Lili-Ann Kléen, Hälsohörnan Hela Dej
18.00- 19.30	Qoola Qvinnor Cocktail Party at Hotel Royal (Champagne & canapés). Vid flygeln - Anita Milding, konsertpianist.		

	Tisdag 1 september 2015		Tisdag 1 september 2015
07-7.40	Joggingrunda med Petra Johansson, CoachPetra.se	6:45-7:30	Yoga med Ellinor Karlsson
	KONFERENSRUM 1		KONFERENSRUM 2
08.30-10.00	WORKSHOP 90 min/ Hur du får andra att vilja lyssna och hur du undviker "Death by powerpoint". Nina Hjort, Presentationsteknik.com	08:30-09:10	Resilience - din psykologiska motståndskraft när saker och ting inte blir som man hade tänkt sig. Annika Martinsson, A.M Psykologresurs
		09:20-10:00	Föredrag: Det bor en värdsmästare i DIG! Liz Lundkvist, körsångerska
10:20-11:00	Stick ut på LinkedIn. Linda Björck, affärsutvecklare, social media manager & LinkedInexpert. SmartBizz.se	10:10-10:50	När pusselbitarna faller på plats! Susanne Hellman Holmström, kattexpert och tv-profil, Kattspecialisten SHH
11:10-11:50	Börja Företagsblogga - från nybörjare till proffs på 30 minuter. Linda Hernestål da Silva, Ekko Web Solutions	11:00-12:00	WORKSHOP 60 MIN/Stil och garderobsplanering - Hitta din stil och dina bästa färger. Carina Näsman, Canasco Färg & Stil
12:00 - 13:00	LUNCH		LUNCH
13:00-13:40	Din personliga pengakarta - en avslöjande föreläsning som kan förändra ditt ekonomiska resultat! Monica Bozinov, MonicaBozinov.com	13:10-13:50	Så möter du dina rädslor och hinder, Cecilia Målare, Cecilians Hälsosmedja
13:50-14:30	Så gör du den perfekta hisspitchen. Petra Ariton, Ariton Förlag	14:00	WORKSHOP 90 MIN/Väck din inre livsenergi och få mer flöde i kroppen och i livet genom fri kreativ dans! Lisa Larsson, Beyond Movement
14:45-15:45	SEMINARIUM 60 min/Om kvinnors företagande/möjligheter för internationell samverkan B2B. Moderator Ajla Timbrant	-15:30	
16:00 - 16:50	Streetjazz med Petra, CoachPetra.se	15:40-16:20	Skrattworkshop/Skratta? Må bättre! energi & avspänning för både kropp & knopp.Lili-Ann Kléen, Hälsöhörnan Hela Dej
17.00 - 19.40	AFFÄRSMÄSSA & MODESHOW TAMARIS KONGRESSHALL (25 företagare presenterar sina produkter/tjänster samt ges modevisning ca 19.00) Modevisning - Ateljé Eliza Design/Elisabeth Amnäs och Doris Design/Ingalill Tejder		

	Onsdag 2 september 2015		Onsdag 2 september 2015
start 07:30	Mindfulnessvandring med Lili-Ann Kléen, Hälsöhörnan Hela Dej	06:45- 07:30	Yoga med Ellinor Karlsson
	KONFERENSRUM 1		KONFERENSRUM 2
08:30 - 10:00	WORKSHOP 90 min/Stärk ditt varumärke - inifrån och ut. Karin Wells och Susanne Bilski, Butterflying today AB	08:30 -09:10	Mellan dröm och verklighet i Rwanda/min livsresa. Jeanette Olsson Carlborg, Kulturlänk AB
		09:20 -10:00	Så ökar du ditt välmående med medial healing. Marita Östberg, Fenix Healing & Soul Reconnection
10:10 -10:50	Roligare Relationer. Carina Fyrsten/Via Lux, personal- och ledarutveckling	10:10 -10:50	Kost & hälsa/Så får du bättre immunförsvar. Dora Vig Bjon/Dorimax AB
11:10 -11:50	Att skriva för webben. Hur du fångar din läsare på 3-4 sekunder o hittas av google. Eva Synnergren/Kindbo Marketing & Communication	11:10 -11:50	Personlig utveckling/Om att gå sin egen väg. Jag hoppas du vågar ta steget! Välkommen till en djup och intensiv föreläsning. Cecilia Månfagre/Månfagre Allservice
12-13	LUNCH	12-13	LUNCH
13.00 - 14.30	WORKSHOP 90 min/Lär känna dig själv som företagare! Lär känna dig själv och din potential i denna workshop med nyttiga och roliga övningar. Kerstin Nyström, Balsam Konsult	13.00- 14.30	WORKSHOP 90 min/Befria din röst! Med hjälp av röstyoga (enligt Ulrica Gulz) frigör vi blockeringar i din röst och andning... Maria Hagberg/Singing Being
15:00 -15:40	Business Bloggers - företagsblogga med strategi för att nå ut ännu bättre. Anna Nilsson, Styling & Event by Anna	15:00- 15:40	BH-skola - hur man ska tänka när man provar ut sin BH. Britt-Marie Eriksson, PXC Underwear
16:00 ca. 17:30	MASTERMIND* affärsutveckling i grupp/du ställer en fråga eller lägger fram ett konkret problem som gruppens deltagare hjälper dig att lösa.	16.00-c a 17:30	MASTERMIND* affärsutveckling i grupp/du ställer en fråga eller lägger fram ett konkret problem som gruppens deltagare hjälper dig att lösa.
20:00	Avslutning med sammanfattning av konferensdagarna. "Öppen scen". Program delges på plats.		

*MASTERMINDSESSIONS - "affärsutveckling" där du ställer en fråga eller lägger fram ett konkret problem som gruppens deltagare ger sina förslag på att lösa.

*Round Table, Rundabordssamtal - ett flertal olika diskussionsämnen finns att välja på.