



Kunskap,  
verktyg och  
erfarenhets-  
utbyte

## Inbjudan till workshop:

# Friskare arbetsplats

## - Få kunskap, verktyg och erfarenhetsutbyte

Att främja friskfaktorer leder till en hållbar och hälsosam arbetsmiljö som bidrar till trivsel, arbetsglädje och bra arbetsprestationer – och därmed lönsamhet för företaget/organisationen.

Under denna workshop får du ta del av både teoretiska kunskaper samt praktiska exempel på hur man kan stärka friskfaktorerna på arbetsplatsen. Du kommer även få med dig konkreta verktyg som du direkt kan börja applicera i din verksamhet. Workshopen består av tre delar:

- 1. Kunskap om några av de viktigaste friskfaktorerna** för en frisk arbetsplats, som bl.a. KASAM (dvs känsla av sammanhang), positiv psykologi och hjärnan på jobbet.
- 2. Ta del av och prova på verktyget "dialogduken"** – ett arbetssätt för delaktighet, dialog och kommunikation. Du får lära dig grunderna i dialogens principer och vi använder dialogdukar som verktyg under workshopen. Tillsammans får ni ett antal frågeställningar som ni får diskutera och du får nya idéer att ta hem till din arbetsplats.
- 3. Inspiration och idéer** om hur vi skapar en frisk arbetsplats med **erfarenhetsutbyte och dialog** mellan er deltagare från olika företag.

Välkommen till en kunskapsfylld och inspirerande förmiddag!

**När:** 24 oktober 2024, kl.09:00-11:30

**Var:** Vlg Företagshälsa,  
Kanalvägen 1A (5tr), Upplands Väsby

**Kostnad:** 1295:- ex moms/person  
(Erbjudande! Vid anmälan av två el fler deltagare: 995:-/person)

**Föreläsare:** Cajsa Hjertstrand Nyberg,  
Hälsostrateg

**Anmälan:** Senast 16 oktober, till:  
[maria.ekstam@doktor.se](mailto:maria.ekstam@doktor.se)

### Om föreläsaren Cajsa:

Cajsa har många års erfarenhet av hälso- och arbetsmiljöarbete med fokus på det främjande perspektivet. Hon arbetar med företag från alla branscher med utbildningar, workshops, strategier, hälsoplaner samt individuell coaching och chefsstöd.



Cajsa har en unik förmåga att förmedla kunskap och forskning på ett enkelt och inspirerande sätt och bjuda in till dialog med glädje och god pedagogik.