



Främja
hälsa och gott
arbetsklimat

Frisk arbetsplats

Behöver ditt företag kunskap, inspiration, motivation, verktyg som bidrar till arbetsglädje, välbefinnande och goda arbetsprestationer?

Att utveckla strategier på arbetsplatsen som främjar hälsa är lönsamt, och bygger på att organisationen och medarbetarna samverkar. Vi erbjuder en serie av seminarier och workshops som ökar förutsättningar till positiva förändringar hos medarbetare och arbetsgrupper.

Insatser kan ske som enstaka inspirationsseminarium eller som flertal teman där arbetet följs upp på tex på arbetsplatsträffar för att få in ett hälsofrämjande förhållningssättet och goda beteende i vardagen.

Kunskap - nya insikter och nya lärdomar om hälsofrämjande arbete

Motivation - förståelse och engagemang utifrån fakta, forskning, övningar och reflektion

Inspiration - hur vi kan främja friskfaktorer för både medarbetarna och organisationen genom goda exempel

Verktyg - hur vi går från ord till handling

Seminarium och workshops som ger

- ✓ Kunskap
- ✓ Motivation
- ✓ Inspiration
- ✓ Verktyg

[Se exempel på seminarium och workshops på nästa sida](#)

Exempel på seminarium eller workshops

Riktat till arbetsgrupper

- **Frisk arbetsplats** – fokus på friskfaktorer enligt arbetslivsforskning för en hållbar arbetsplats
- **Arbetsglädje** – vad är arbetsglädje och vad kan vi tillsammans göra på vår arbetsplats för att främja arbetsglädje
- **KASAM, känslan av sammanhang** – bidrar till välbefinnande, kontrollkänsla och bättre prestationer.
- **Feedback, positiv och konstruktiv feedback** – hur vi går från klagomål till önskemål
- **Minska stressen** – kunskap om riskfaktorer för ohälsa och stress på arbetsplatsen samt "handlingsplan" för att minska den negativa stressen på arbetsplatsen
- **Stöd som buffert mot stress** – genomgång av olika typer av stöd på arbetsplatsen och hur det påverkar medarbetarnas välbefinnande. Övning kring vilket stöd som behöver stärkas i arbetsgruppen
- **Workfulness** – när mår hjärnan bra på jobbet? Öka fokus under arbetsdagen genom att minska distraktioner och få ett smart arbetssätt. Hur kan vi tillsammans skapa en god prestationsmiljö?

Riktat till medarbetare

- **Bli ditt bästa jag och öka din energi i vardagen** – hur får man balans i vardagen mellan energigivande och energidränerade aktiviteter, uppgifter, miljöer?
- **Om hälsa och våra vanor. Är jag "frisk eller bara ofrisk"?** – om att förändra vanor. Att gå från tanke till handling, göra medvetna hälsosamma val och co-coacha varandra.
- **Minska negativ stress och öka friskstressen** – vad händer i kropp och knopp vid negativ resp. positiv stress och hur man kan öka den positiva stressen.
- **Liv i rörelse – för kropp och hjärna** – Vikten av fysisk aktivitet, tips och inspiration om stegen du behöver ta för att komma igång med hållbar fysisk aktivitet.
- **Mat för kropp och själ** – för att orka och må bra hela dagen.
- **Tankens kraft - mental träning och mindfulness** – bli mer avslappnad, fokuserad och närvarande med hjälp av mentala övningar och avslappning.

Vill du veta mer om hur vi hjälpt andra företag att skapa en säker och välmående arbetsplats och hur vi kan vara en resurs för ditt företag? Välkommen att kontakta oss redan idag.

