



”Jobba Hållbart!”-föreläsningar

Jobba Hållbart är en föreläsningsserie med två avsnitt. Det ena handlar om kroppen: deltagarna får lära sig hur de ska tänka för att kroppen ska hålla ett helt arbetsliv. Det andra avsnittet handlar om ”knoppen”, där fokus handlar om att hjärnan ska klara hög press och stress.

Fysisk smärta och stressproblematik står tillsammans för två tredjedelar av alla sjukskrivningar. I den här serien fokuserar vi kort och inspirerande på hur man kan tänka för att bli hållbar i arbetslivet. Syftet är att skapa medvetenhet och ett samtal på arbetsplatsen där hållbarhetsfrågorna får ta plats.

UR INNEHÅLLET

”Jobba hållbart!” – att lyssna på kroppen.

- Ergonomi och anatomi
- Tidiga tecken på överbelastning
- Samband stress och smärta
- Frisk-risk faktorer

”Jobba hållbart!” – tag hand om knoppen.

- Hur hjärnan fungerar
- Varför blir vi stressade
- Mindfulness-övningar
- Avslutets betydelse

TIPS!

Kunder har uppskattat dessa föreläsningar vid frukostmöten, APT eller lunchföredrag. I pandemitider ges de förstås gärna digitalt.

KOMPLETTERA MED ANDRA TJÄNSTER FÖR ÖKAD KUNDNYTTA

Kompletera gärna med ergonomisk och/eller psykosocial skyddsround.

FAKTA

Utförs av: Fysioterapeut/ergonom
Beteendevetare/handledare

Omfattning: Ca 1-2 tim el enl kundönskemål

Pris: Timpris enligt prislista

Frågor: info@enkopingshalsan.se

Beställning: info@enkopingshalsan.se
eller via hemsidan

