

FÖRELÄSNINGAR OM HÄLSA

Inspirera och utbilda dina anställda till en hälsosammare livsstil.

INNEHÅLL

Vad är hälsa och vad påverkar hälsan?

Informationen förmedlas med enkla termer som är lätt att förstå oavsett tidigare kunskapsnivå. Under en föreläsning berörs dessa punkter:

- Kost
- Träning
- Vardagsmotion
- Sömn
- Stress

PRIS

10 500 kr inklusive lokalhyra, kaffe & frukt.

(20 pers)

TID

2 timmar

MÅNGA I PERSONALEN?

4000 kr i rabatt vid samtidig bokning av flera tillfällen.

GENOM ATT SATSA PÅ PERSONALHÄLSAN FÅR DU:

- En piggare och friskare personal
- Färre sjukskrivningar
- En mer kreativ och lösningsorienterad personal
- En personal med bättre stresstålighet
- Minskad oro och ångest på arbetsplatsen