



Hållbar hälsa på arbetsplatsen



Välkommen till en inspirerande halvdagsutbildning som fokuserar på hur digital teknik, fysisk aktivitet och smarta pauser kan bidra till ett långsiktigt framgångsrikt hälsoarbete på arbetsplatsen.

Arbetsmiljöföreskrifterna (AFS 2015:4) ställer nya krav på arbetsgivarens ansvar att skapa en sund arbetsplats, men det kan vara svårt att veta hur man ska omsätta kraven i praktiken.

I utbildningen jobbar vi utifrån ett hälsofrämjande synsätt för att hitta lösningar på tre stora utmaningar som dagens arbetsplatser brottas med:

- Stress och långvariga sjukskrivningar pga psykisk ohälsa
- Stillasittande och negativa hälsoeffekter till följd av ohälsa
- Smärta och värk i framförallt axlar, nacke, rygg

Utbildningen blandar teori med praktik så att du får chansen att prova på några av dessa enkla men effektfulla metoder. Dessutom bjuder vi in till erfarenhetsutbyte och diskussion kring vad som krävs för att hälsoarbetet skall genomsyra en organisation.

Du får lära dig:

- Huvudkomponenterna i de nya arbetsmiljöföreskrifterna (AFS 2015:4) med inriktning på ohälsosam arbetsbelastning
- Vilka faktorer som bidrar till fysisk och psykisk ohälsa
- Hur du skapar förutsättningar för ett långsiktigt hållbart hälsoarbete
- Hur rörelse och återhämtning kan öka fokus och minska stress på arbetsplatsen
- Hur du startar och driver nya initiativ så att alla är med
- Hur du tillgodoser individens behov och olika förutsättningar
- Hur gruppstärkande aktiviteter kan leda arbetet framåt
- Verktyg att applicera direkt i din verksamhet för att möta och motverka ohälsa
- Vad företag som är framgångsrika inom hälsoarbete fokuserar på

Mål: Att få kunskap, konkreta verktyg och inspireras till hur du skapar en långsiktigt hållbar arbetsmiljö.

Kursledare: Kursen hålls av Lisa Flink och Camilla Oldberg som driver företaget Creo Hälsa. De har under tio års tid utbildat chefer och hälsoinspiratörer inom privat och offentlig sektor kring hur man driver ett framgångsrikt hälsoarbete på arbetsplatsen. Sedan 2016 driver de tillsammans med Yogobe.com onlinekonceptet Pausa Smart som erbjuder digital träning på arbetsplatsen för hållbar hälsa.

Utbildningen riktar sig till: Chefer, HR, hälsoutvecklare, hälsoinspiratörer, skyddsombud, eller motsvarande.

Info:

Datum: 16 november 2018
Plats: Lt2 kontorshotell, Lilla Torget 2,
Alingsås
Pris: 1375 sek exkl. moms
Tid: 9.30-12.30

Vi bjuder på fika.

Anmälan sker till:

Camilla Oldberg
Telefon: 0709-963151
E-post: camilla@creohalsa.se
senast 9/11