



## HUR FYSISK AKTIVITET OCH SMARTA PAUSER KAN BIDRA TILL ETT FRAMGÅNGSRIKT HÄLSOARBETE



**En halvdagsutbildning den 30 November med Yogobe:**

### Hållbar hälsa på arbetsplatsen

Yogobe arbetar med att främja fysisk, mental och social hälsa genom att tillhandahålla digitala tjänster för företag och individer. 2017 utsågs vi till Årets hälsoföretag och nu bjuder vi in till en inspirerande halvdagsutbildning där hälsoarbetet på arbetsplatsen står i fokus.

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

#### Du får lära dig:

- Vilka faktorer som bidrar till fysisk och psykisk ohälsa
- Huvudkomponenterna av de nya arbetsmiljöföreskrifterna (AFS 2015:4)
- 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 individers olika behov och förutsättningar
- Hur gruppstärkande aktiviteter kan leda arbetet framåt
- Verktyg att applicera direkt i din verksamhet som bidrar till hälsa
- Vad företag som är framgångsrika inom hälsa fokuserar på

## Kursledare

Kursen hålls utav Lisa Flink och Camilla Oldberg som driver företaget Creo Hälsa.

Camilla och Lisa 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 Pausa Smart som erbjuder digital träning på arbetsplatsen.



## Nya krav på dig som arbetsgivare

Lisa och Camilla delar med sig av kunskap och praktiska verktyg för hur man kan minska stress och skapa rätt förutsättningar för ett långsiktigt hållbart hälsoarbete på arbetsplatsen.

Arbetsmiljöföreskrifterna (AFS 2015:4) ställer som vi alla vet 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

## Mål:

Att få kunskap, konkreta verktyg och inspireras till hur du skapar en långsiktigt hållbar arbetsmiljö med medarbetarens hälsa och välbefinnande i fokus

## Utbildningen riktar sig till:

Chefer, HR, hälsoutvecklare, hälsoinspiratörer, skyddsombud, eller motsvarande

## Info

Datum: 30 november

Tid: 9.00-12.00

Plats: EPI-center, Regeringsgatan

Pris: 2450 SEK exkl. moms

Vi bjuder på fika under dagen

### Vid frågor, kontakta:

Miriam Sundholm

Telefon: 076-5964162

E-post: [miriam@yogobe.com](mailto:miriam@yogobe.com)