

NYHETSBREV september 2021

Stöd efter pandemin

Webbinarie 6 okt riktat till chefer/HR/personalansvariga. Inbjudan kommer inom kort.

Nystartad grupp:

Rörelseglädje, medveten närvaro i naturen. En behandlingsmetod vid stress, smärta, ångest. Alla är välkomna!

Torsdagar 11:30-12:30,
Norrastugan, Norremark.

Digitala utbildningar

med olika teman kommer att erbjudas under hösten.

FRISKVÅRD – Varför investera i friskvård?



"Friskvård har alltid legat mig varmt om hjärtat. Att få inspirera människor till god hälsa och välmående, får vara med på deras resa mot målet till en efterlängtd förändring, hitta motivation för att bibehålla det är fantastiskt roligt."

Mia Lundin, hälsoutvecklare

- Tillsammans med mitt team vill jag finna det som din organisation behöver för välmående medarbetare. Att investera i dina medarbetares hälsa är även en satsning på den egna organisationen. Vi har bred kompetens och en gemensam ambition att skapa friska medarbetare. Tillsammans med er bidrar vi till hälsosammare arbetsplatser.

-Människans utveckling har gått till en mer stillasittande vardag emot hur det såg ut förr i tiden. Idag behöver vi själva göra aktiva val i vår vardag till skillnad från förr när man arbetade mer fysiskt. Som ex ta cykeln istället för bilen, variera din arbetsställning, ta trapporna istället för hissen, minska vårt stillasittande i för långa stunder och få in rörelse/vardagsmotionen m m.

Vi kan hjälpa till att ge svar på **varför** det är viktigt att hålla igång. Vet vi varför ökar vi chansen att det blir av. Vi kan hjälpa era medarbetare att se vägar framåt och ger verktyg som kan användas direkt. Vi visar på att det inte behöver vara så svårt att ta ett första steg mot sitt mål.

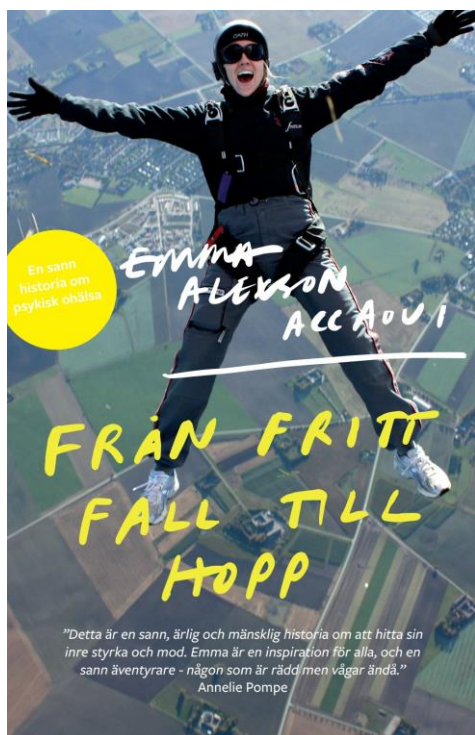
Vi genomförde ett friskvårdsprojekt "Låt oss inspirera till hälsa" där vi skraddarsydde efter företagens respektive önskemål. Bland annat var vi ute på företag och höll inspirationsföreläsning för alla anställda och det erbjöds Hälsoprofilsundersökning och konditionstest. Detta blev uppskattat och vi fick fantastisk respons! Vill du veta mer kontakta oss.



HUR MÅR DINA MEDARBETARE?

Pratar ni om psykisk ohälsa på jobbet? **10 oktober är Världsdagen för psykisk hälsa.** Målsättningen med dagen är att öka medvetenheten och förståelsen för psykisk ohälsa och hälsa. Psykisk ohälsa drabbar alla någon gång, antingen direkt eller via anhörig eller kollega. Det är lönsamt att investera i mental hälsa, både för individen såväl som för verksamheten!

Vi erbjuder en bredd av utbildningar och föreläsningar såsom stresshantering, hantera förändringar, krishantering, bättre ledarskap, grupputveckling såväl som inspirationsföreläsningar och självklart enskilda samtal.



BOKTIPS - FRÅN FRITT FALL TILL HOPP

Hoppfull och inspirerande föreläsning

Vår medarbetare Emma har skrivit en bok om den egna resan från psykisk ohälsa till hälsa. "Från fritt fall till hopp" med **premiär 23 september**. Boken kommer också som ljudbok som Emma själv läst in. Emma berättar om sin resa från ångest, rädslor och oro till att slutligen genom spännande utmaningar och äventyr finna verktyg och nya förhållningssätt. Emma har exempelvis stått fastspänd på flygplansvinge i loopar i Kina!

Emma är idag beteendevetare och KBT terapeut och hjälper andra att må bättre. I samband med bokreleasen bjuder Emma på föreläsning kring sin resa, 23 september på Växjö stadsbibliotek samt 17 november på Teleborg bibliotek. Anmälan görs till respektive bibliotek. Begränsat antal platser.

MÅNADENS UTMANING

Välkommen att hänga med på månadens utmaning. Du bestämmer själv tiden på dagen som passar dig och antalet per tillfälle dvs du kan dela upp övningarna vid flera tillfällen. När dagen är slut så är målet att ha genomfört:

25 knäböj (stå höftbrett isär och knäna ska peka framåt)

25 armhävningar (alt. mot väggen, skrivbordet)

25 situps (alt. sitta på stolen och göra ben lyft)

Utmaningen kan man göra själv eller tillsammans med kollega. Hoppas att just du antar denna utmaning under 1 månads tid.

Kontakta oss

Växjö Hälsoforum AB
Hjortvägen 1
352 45 Växjö
0470-70 59 00
E-post: info@halsoforum.se
www.halsoforum.se