



Låt oss ta med ditt företag på en annorlunda resa.

Jag heter Johan Holmsäter. 1978 grundade jag Friskis&Svettis. Sedan 1986 driver jag det egna företaget Liv&Lust AB.

Liv&Lust AB är ett kunskapsföretag med inriktning på personlig utveckling genom en medveten livsstil, arbetsstil och ledarstil.

I Liv&Lust talar vi om Livshantering och Friskträning – istället för Friskvård.

Hälsan en resurs

Det är på arbetsplatsen de bästa möjligheterna finns att främja ett ökat välbefinnande hos människor. Därför är Liv&Lusts arena främst företag, institutioner och myndigheter. Här genomför vi förändrings- och kompetensutvecklingsprogram vilket oftast leder till mer välmående medarbetare.

I Liv&Lust ser vi hälsan som en viktig resurs. Vårt synsätt bygger på en pekpinnefri inställning som baseras på personlig utveckling inom framförallt tre områden; Rörelselusten, Matlusten och Själslusten. Genom personlig utveckling och ökad kunskap om oss själva, kan vi ta itu med små förändringar i vår livsföring som sammantaget ökar vårt välbefinnande.

Och här har vi den avgörande skillnaden mellan vad Liv&Lust står för, visavi vård och idrott: Vi måste våga börja prata mer om riskfaktorer än riskfaktorer!

Helheten

Hälsa hör starkt ihop med vår förmåga att se helheten i tillvaron. Genom att ta tag i vår livsstil förebyggs inte bara sjukdomar. När vi utvecklar våra egna resurser, ökas också möjligheten att påverka och hantera andra områden i livet.

Hälsoorienterad ledarstil

Balansgången mellan livets olika roller blir allt svårare att klara av. Det är lätt förlora perspektiven mitt i stress och alla måsten. Vi kommer i obalans med oss själva och omgivningen. Då kan chefens medvetenhet och stöd bli avgörande. Hälsan är visserligen var och ens privata angelägenhet. Men på en arbetsplats är hälsan en gemensam resurs med avgörande betydelse för organisationens prestation och resultat.

Grunden för hälsa i vid mening på en arbetsplats, är att ledarstilen kan betraktas som

hälsoorienterad. En hälsoorienterad ledarstil bygger på att chefen bryr sig om sina medarbetares arbetssituation. Att chefen vågar fråga sina medarbetare om hur de mår och utvecklas, samt ge regelbunden feedback så att medarbetarna känner sig sedda. Har chefen dessutom förmåga att relatera detta till innehållet i arbetsuppgifterna, ökar välbefinnandet avsevärt. Det krävs att chefen har helhetssyn, tålmod och framförallt empati för att lyckas med det hälsoorienterade ledarskapet. Och empati är som kondition – något som kan tränas upp!



Johan Holmsäter, hälsofilosof:

**Det är de kärleksfulla företagen
det kommer att gå bra för i
framtiden. Företag som värnar
om sina medarbetares hälsa
och framgång.**

Liv&Lusts huvudprodukt är Hälsoplanen:

- Den lyfter upp hälsofrågorna i ljuset.
- Den inspirerar på både individ- grupp- och chefsnivå att formulera tydliga mål inom områdena rörelselust, matlust, själslust och arbetslust.

Utbildning i Hälsoorienterat ledarskap:

- En ett och ett halvt till två inspirationsdygn lång utbildning
- Strävan mot att auktorisera ledare i hälsoorienterat ledarskap.

Liv&Lusts senaste produkt är Godavanor.se:

- Ett online verktyg för en medvetnare livsstil.