



Seminarier med Liv & Lust

Till dig som vill genomföra hälsoseminarier i din organisation

Fundera på följande:

Hur vill du presentera seminarieinnehållet för din organisation?

Riktat sig budskapet om hälsa & livsstil i allmänhet till var och en i deras totala tillvaro eller sätter vi hälsan i relation till arbetsplatsen och organisationens och chefens eventuella ansvar för hälsa, välbefinnande, effektivitet och lönsamhet?

Du som kund har några olika inriktningar att välja mellan:

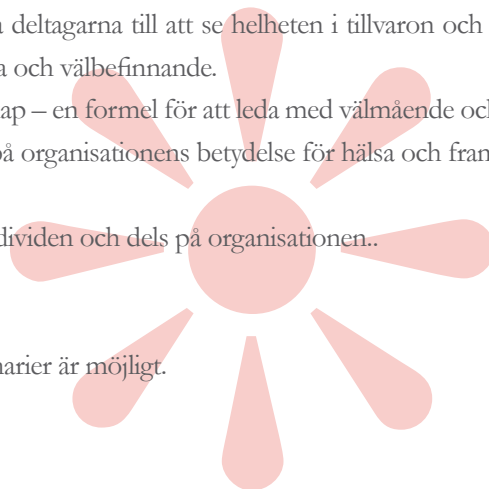
Livsstil & Hälsa & Framgång. Detta seminarium rör medarbetarnas inställning och förhållningssätt till Hälsa i allmänhet och har mer syftet att väcka deltagarna till att se helheten i tillvaron och vilka faktorer som spelar en stor och avgörande roll för hälsa och välbefinnande.

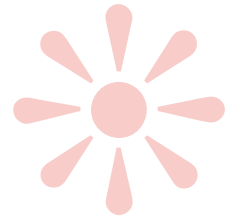
Organisationsmedicin. Hälsoorienterat ledarskap – en formel för att leda med välmående och kompetenta medarbetare. Detta seminarium lägger fokus på organisationens betydelse för hälsa och framgång.

Kombinationen av ovan med fokus dels på individen och dels på organisationen..

Tidsåtgång:

Ofta 1.5 – 3.5 timmar, men även heldagsseminarier är möjligt.





Rubrikförslag:

- Livsstil & Hälsa & Framgång. Vad är det Goda Livet? Framgång? Hälsa etc
- Trött fet och 40 – eller pig, stark och 50?? Välj själv!
- Hur klarar man den svåra dagliga balansgången på livets olika arenor med livskraften, lusten och nyfikenheten i behåll?
- Organisationshälsa – Vad är den Goda Arbetsplatsen/livet?.
- Livsstil & arbetsstil & ledarstil & hälsa och framgång.
- Hälsoorienterad Ledarstil - Har du en Ledarstil som gynnar dina medarbetares hälsa & livsstiloch som påverkar organisationens effektivitet och lönsamhet?
- ”Vad är chefens roll i förhållande till hälsan på jobbet?”

Bra argument inför seminarier och frågor att fungera kring?

- “På en arbetsplats är hälsan inte bara en personlig angelägenhet, utan även en gemensam resurs som är av avgörande betydelse för företagets prestation och resultat. Den är därför ett mål för hela organisationen och en ledningsfråga”.
- “Det räcker inte med att betrakta friskvård som tipspromenader och gratis jympa på lunchen. Frisk och hälsovård måste med det utökade arbetsgivaransvaret lyftas upp på ledningsnivå och bli en strategi lika viktig som andra ekonomiska strategier”.
- ”Att utveckla hälsan som resurs kräver helhetssyn, ledningsförankring, kvalitet och långsiktighet. För företag och organisationer är en hälsoplan därför lika angelägen som en investeringsplan, en marknadsplan eller någon annan strategi”.
- ” Är hälsan min egen privatsak som inte angår någon annan? Det är väl min ensak om jag röker, är överviktig, fysiskt passiv, trött etc – bara jag sköter mitt jobb så ska väl chefen strunta i resten??”
- ” Har arbetsgivaren anledning att bry sig om sina medarbetares hälsa? Och i så fall vad har chefen för ansvar för medarbetarnas hälsa?”
- ” Har vårt företag en plan med mål, vision, strategier och policies för gruppen/avdelningen och för hur hela företaget ska må?”
- ”Hur kan jag som chef agera som förebild och är det nödvändigt??”
- ”Har chefen och företaget generellt någon hälsofilosofi och hur kommer den till uttryck?”

Johan pratar således inte så mycket om vikten av “jogging och morötter”, utan talar på ett personligt sätt om balansgången mellan olika roller i livet och hur man kan hitta spåret till ett ökat välmående.

Med andra ord - Njutningarna ligger inom räckhåll - och hälsa handlar framförallt om inställningen till livet. Innehållet beskriver det syn- och förhållningssätt som påverkar vår hälsa i denna eller andra riktningen och med förslag till enkla förändringar. Johans styrka är att på ett enkelt sätt förmedla till var och en goda råd, men även hur hela organisationen kan gå tillväga för att förbättra förutsättningarna för att må, fungera och prestera bättre.



Övrigt:

Ofta är det en bra inledning att låta deltagarna svara på några frågor i förväg. Frågorna lyder::

- Är framgång viktigt för dig i din personliga tillvaro?
- Vad betyder Framgång för dig personligen i din tillvaro?
- Samma frågor, men byt ut begreppet Framgång mot begreppet Hälsa i stället!

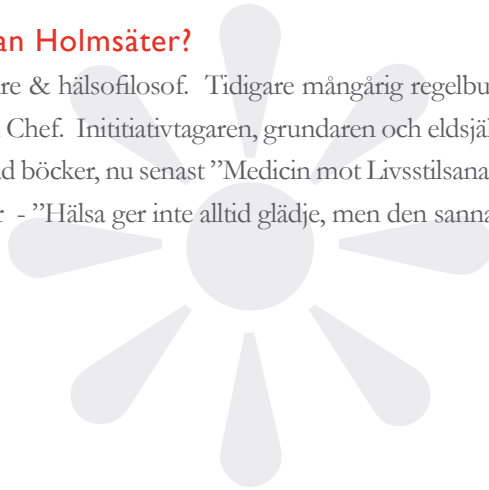
Du kan antingen sända ut frågorna själv i din organisation och sammanställa dem själv alternativt sänder vi en länk som du lägger ut till alla medarbetare. I det sist nämnda alternativet gör vi en sammanställning som är färdigsammanställt till seminariet.

Utrustning som behövs är vanligtvis projektor till datorn, OH, blädderblock, mygga och bra musikanläggning för CD.

Ladda ner foto för inbjudan till ditt företags seminarium.

Vem är Johan Holmsäter?

Sportmedicinare & hälsofilosof. Tidigare mångårig regelbunden krönikör i tidningarna Dagens Industri och Tidningen Chef. Initiativtagaren, grundaren och eldsjälens bakom folkrörelsen Friskis & Svettis. Författare till en rad böcker, nu senast "Medicin mot Livsstilsanalfabetism". Nu VD i företaget Liv & Lust AB. Johan måtto är - "Hälsa ger inte alltid glädje, men den sanna glädjen skapar alltid hälsa".



www.liv-lust.se

Skeppsbron 6, 2tr

Tel: 08-661 20 90

Mail: info@liv-lust.se

