

Drømmer du om, at du og dine kolleger går hjem fra arbejde med mere energi og overskud, end da I mødte på arbejde?



Og ville du ønske, I var bedre til at undgå uhensigtsmæssige bevægelsesmønstre og arbejdsgange? Samtidig med, at du har på fornemmelsen, at I kunne være langt mere effektive og trives bedre, hvis I tilrettelagde arbejdet anderledes?

Det er faktisk muligt, hvis I begynder at arbejde med tankerne om sundhedsmiljø fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø kombineret med aktive pauser.

Sundhedsmiljø handler om at fremme medarbejdernes fysiske, mentale og sociale sundhed gennem arbejdets organisering, tilrettelæggelse og indhold. Visionen for sundhedsmiljø er, at arbejdet i sig selv bidrager til at medarbejderne er sundere ved arbejdsdagens slutning end ved arbejdsdagens start.

Dansk Firmaidræt og Crecea sætter, som nogen af de første, konkret handling bag tankerne og metoderne omkring kombinationen af sundhedsmiljø og bevægelse på arbejdspladsen.

Tag med på workshoppen og få:

- Den nyeste viden om sundhedsmiljø og bevægelse på arbejdspladsen.
- Konkrete værktøjer til at skabe bedre balance i jeres bevægelsesmønstre.
- Inspiration til at skabe mere eller bedre bevægelse på din arbejdsplads. Både gennem aktive pauser og adfærdsdesign/"nudging" til bedre bevægelse.
- Eksempler fra aktive arbejdspladser.

Workshoppen er for dig, der brænder for en arbejdsplads med glade kolleger, der går hjem med mere energi, end da de mødte ind.

Hvem er Dansk Firmaidræt og CRECEA?

Dansk Firmaidræt kæmper for, at alle skal have et aktivt arbejdsliv fra praktik til pension. Vi sikrer, at kolleger i hele landet og eleverne på ungdomsuddannelserne kan dyrke motion – uafhængigt af socioøkonomisk baggrund, erfaring med motion eller branche og arbejdsområde.

Dansk Firmaidræt er en nonprofitorganisation, der i dag bevæger mere end en halv million mennesker i firmaidrætsforeningerne samt til events og aktiviteter over hele landet.

CRECEA er autoriseret arbejdsmiljørådgiver og rådgiver i hele landet inden for arbejdsmiljø, trivsel og sundhed. Med CRECEA som samarbejdspartner får uddannelsen i sundhedsmiljø et fagligt løft med deres spidskompetencer og erfaring inden for de arbejdsmiljømæssige udfordringer og vilkår, der har indflydelse på netop sundhedsmiljøet. CRECEA er ejet af den erhvervsdrivende fond, CRECEA Fonden og har kontorer i Aarhus, Varde, Odense og København.

Om underviserne

Rikke Døssing (Dansk Firmaidræt)

Rikke har en baggrund som cand. mag i idræt, kultur og formidling og har mere end 15 års erfaring i Dansk Firmaidræt som kollegamotionsekspert. Hun er bl.a. videreuddannet NLP Business practitioner og specialist i adfærdsdesign. Ud over at have afholdt en lang række foredrag, kurser, webinarer og uddannelser landet over, trækker Rikke også på sin årelange erfaring som arbejdsmiljørepræsentant og frivillig leder i idrætsverdenen.

Milene Torp Madsen (CRECEA)

Milene er speciallæge i arbejdsmedicin og er virksomhedsansvarlig læge ved CRECEA. Hun arbejder med sundhedsfremme og forebyggelse på individ, gruppe og virksomhedsniveau ved individuelle sundhedsundersøgelser, workshops på arbejdspladser og foredrag. Hun har konkret viden inden for arbejdsmiljøfaktorer der kan føre til sygdom samt viden om udvikling af en sundhedsfremmende kultur på arbejdspladsen.