



Främja
hälsa och gott
arbetsklimat

Digitala föreläsningar

Behöver ditt företag kunskap, inspiration, motivation och verktyg som bidrar till välbefinnande, arbetsglädje och goda arbetsprestationer?

I denna pandemitid när många arbetar hemifrån och det är svårt att ses fysiskt har vi utvecklat en serie digitala föreläsningar med olika teman i syfte att öka välbefinnandet och förbättra arbetsmiljön för företag och era medarbetare.

Tanken är att dessa föreläsningar ska kunna erbjudas till fler medarbetare samtidigt och kan med fördel ges till hela arbetsgrupper. Detta kan ses som en del i ert hälso- och miljöarbete. Ni väljer ett eller fler teman utifrån vad som passar er bäst. Vi kan också skräddarsy teman och upplägg efter behov.

Föreläsningarna är en timme långa och hålls av våra kunniga medarbetare och konsulter. Datum för valda föreläsningar bestäms i samråd med er. Inbjudan skickas ut med videolänk.

Upplägg:

- ✓ 8 föreläsningsteman
- ✓ Via videolänk
- ✓ 60 minuter per tillfälle
- ✓ Välj en eller flera föreläsningar
- ✓ Max 20 deltagare per tillfälle

PRIS

- 1 föreläsning: 7 900 kr
- 3 föreläsningar: 22 500 kr
- 6 föreläsningar: 43 000 kr

[Se vilka föreläsningar vi erbjuder på nästa sida](#)

Vi erbjuder följande föreläsningar:

Ergonomi – Arbete på distans och hur hemarbetet påverkar oss positivt eller negativt

- Ergonomi – hur vi får till en så bra arbetsplats som möjligt
- Effektivitet – tips på distraktioner och positiva effekter
- Ensamhet – på vilket sätt påverkar det oss?
- Hjälpa att få – vad kan göras digitalt?

Föreläsare: Jane Ahlin, ergonom

Stress – Hur undviker jag att bli utmattad?

- Varför upplever vi stress?
- Risker med stress
- Nyttan med stress
- Hantera skadlig stress
- Hur kan man förebygga skadlig stress?

Föreläsare: Martin Otrén, leg. psykolog

Tankens kraft – Gå från tanke till handling

- Hur kan jag lägga till en god vana eller sluta med en ovana?
- Hur kan mental träning hjälpa mig att nå mina mål?
- Grunderna i mental träning
- Prova på muskulär avslappning och skapa ditt eget mentala rum

Föreläsare: Cajsa Hjertstrand Nyberg, hälsostrateg

Sömn – Hur gör jag för att sova bättre?

- Hur sover vi?
- Hur viktig är sömnen?
- Vad händer när vi inte får sova tillräckligt?
- Konkreta tips för att förbättra sömnen

Föreläsare: Rachelle Charbachi, leg. psykolog

Arbetsglädje – Hur positiv psykologi kan bidra till en bättre arbetsplats

- Öka fokus på era styrkor och framgångar
- Positivt bemötande
- Arbetsglädje på dagordningen
- Dialog kring önskat läge i olika sammanhang

Föreläsare: Cajsa Hjertstrand Nyberg, hälsostrateg

Oro i vardagen – Från hjälpande till stjälpande

- Varför oroar vi oss?
- Olika typer av oro
- Hur bemöter vi oron?
- Verktyg för oroshantering
- Oro i svåra situationer

Föreläsare: Rachelle Charbachi, leg. psykolog

Feedback – Ett kraftfullt verktyg

- Syfte med feedback
- Varianter av feedback
- Jag-budskap
- Aktivt lyssnande
- Implementering i organisation

Föreläsare: Martin Otrén, leg. psykolog

Självledarskap – Så bibehåller du din vardagsmotion och goda vanor

- Få bättre sömn, stresshantering och koncentration genom fokus på:
 - Rörelse
 - Pauser
 - Ork och energi

Föreläsare: Lotta Christensson, hälsocoach

Vill du veta mer om hur vi hjälpt andra företag att skapa en säker och välmående arbetsplats och hur vi kan vara en resurs för ditt företag? Välkommen att kontakta oss redan idag på 08-594 210 44 eller info@vlg.se. På vår hemsida www.vlg.se finner du också mer information.

AUKTORISERAD AV
sveriges
företags
hälsor