



DEN KRAFTFULDE ARBEJDSPLADS



- STYRK DE ORGANISATORISKE RESULTATER VIA STØRRE TRIVSEL OG BEDRE SUNDHED

Skab den KRAFTfulde arbejdsplads

I en hektisk arbejdsdag kan det være udfordrende at prioritere sundhed og trivsel. Men et sundt arbejdsliv er essentielt for både den enkeltes velvære og organisationens præstationer. Kurset i "Den KRAFTfulde arbejdsplads" fokuserer på, hvordan I rent praktisk kan styrke sundhed, trivsel og præstationer ved hjælp af dokumenteret viden og konkrete værktøjer fra positiv psykologi og sundhedsvidenskab.

Målgruppe

"Den KRAFTfulde arbejdsplads" er et ambitiøst virksomhedsinternt kursus rettet mod ejere, bestyrelsesmedlemmer og ledere i både private og offentlige organisationer, der proaktivt ønsker at forbedre sundhed, trivsel og præstationer. Kurset er tiltænkt organisationer, der er nysgerrige og indstillet på at investere tid og ressourcer i at skabe et bedre arbejdsmiljø, forebygge stress og sygdom samt at øge produktiviteten.

Udbytte

Deltagerne får:

- Forbedret sundhed og præstationer gennem **livsstilsændringer** – både store og små.
- **Målbare resultater** via data på egen sundhed.
- **Større selvindsigt** via målinger og feedback fra kollegaer.
- Sundhedsfremmende **overbevisninger** og vedvarende **vaneændringer**.
- Øget **selvrespekt** – og herunder respekt for egne aftaler.
- Fokus på at mindske stress og sygefravær: **Øget kapacitet** uden udmattelse.

Arbejdspladsen får:

- Sundere og **mere bevidste** medarbejdere.
- Færre **sygemeldinger** og reducerede **omkostninger**.
- Forbedrede **organisatoriske resultater**.
- Nemmere **rekruttering**.
- Delvis opfyldelse af FN's **Verdensmål** mål om sundhed og trivsel.

Indhold

Kurset er baseret på forskning fra positiv psykologi og sundhedsvidenskab og fokuserer på det, der allerede fungerer for de ansatte. Det inddeler arbejdet med sundhed og trivsel i fem områder (KRAFT-modellen):

- **Krop.**
- **Relationer og fællesskaber.**
- **Adfærd.**
- **Følelser.**
- **Tanker.**

Form og proces

Kurset varer 1+1 dag. Vi anbefaler cirka tre uger mellem de to kursusdage for at opnå tilstrækkelige erfaringer med øvelser fra kurset og for at skabe rum for refleksion, inden vi mødes på anden kursusdag. Undervisningen inkluderer:

- **Forberedelse** via spørgeskema og introduktionsvideo.
- **Målinger** før og efter forløbet.
- **Vidensformidling** og myteaflivning.
- **Oplevelsesbaseret læring** gennem øvelser.
- Udvikling af en **personlig handlingsplan**.
- Gentagen **afprøvning** af ny adfærd.
- **Buddy-ordning** for støtte og ansvarlighed.

Undervisere

Ebbe Lavendt er autoriseret sundheds- og erhvervspsykolog med over 20 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han har løst opgaver for både offentlige og private virksomheder. I kraft af sin erfaring, og som Danmarks første master i positiv psykologi, er Ebbe en af landets største kapaciteter inden for positiv erhvervspsykologi og herunder præstations- og livsstilspsykologi, bæredygtigt arbejdsliv og energy management.

Signe Emilee er Master i Trivsels- og ressourcepsykologi samt sundheds- og ID lifecoach, og er dybt passioneret og optaget af, hvad der får mennesker til at blomstre og leve et sundt liv fyldt med mening og høj grad af bevidsthed. Hun arbejder som coach, inspirator, sundheds- og trivselskonsulent og har særligt specialiseret sig inden for sammenhængene mellem vores fysiske, mentale, spirituelle og psykiske sundhed. Signes ekspertise inden for sundhed og trivsel er forankret i en bred vifte af uddannelser på området og flere års erfaring som coach, sundhedsrådgiver, komplementær hormonterapeut, personlig træner, underviser og konsulent.

Praktiske oplysninger

Kurset udbydes af Center for Positiv Psykologi og Signe Find. Det kan enten foregå på arbejds-pladsen eller i lejede lokaler, som I selv bedes stå for. Vi anbefaler meget gerne en række kursussteder i inspirerende omgivelser.

Pris

Kurset koster fra DKK 100.000,- for to undervisere. Prisen afhænger af deltagerantal og inkluderer materialer og opfølgning. Lokaleleje, forplejning og eventuel overnatning er *ikke* inkluderet i prisen.

Individuel sundhedscoaching kan tilkøbes for DKK 2.200,- pr. session.

Kontakt

I er naturligvis altid velkomne til at henvende jer helt uforpligtende for at spørge til kurset og for eventuelt at få tilpasset nogle få elementer, så det bedst muligt dækker jeres ønsker og behov. Kontakt venligst undviserne Ebbe Lavendt, 4044 4366, el@positivpsykologi.dk eller Signe Emilee, 40 84 30 08, info@signefind.dk.