



SUNDHED SOM RESULTATSKABER



- STYRK DE ORGANISATORISKE RESULTATER VIA STØRRE TRIVSEL OG BEDRE SUNDHED

Skab den sunde arbejdsplads

I en travl hverdag kan det være vanskeligt at prioritere sundhed og trivsel. Men et sundt arbejdsliv er afgørende for både den enkeltes velvære og arbejdspladsens resultater. På udviklingsforløbet "*Sundhed som resultatskaber*" sætter vi fokus på, hvordan I sammen kan styrke jeres sundhed, præstationer og trivsel i arbejdslivet. Vi tager udgangspunkt i nyere viden inden for positiv psykologi og sundhedsvidenskab, og vi giver jer konkrete værktøjer til at skabe positive forandringer i hverdagen.

Målgruppe

"*Sundhed som resultatskaber*" er et ambitiøst virksomhedsinternt forløb, som henvender sig til ejere, bestyrelsesmedlemmer og ledere af private organisationer og ledere af offentlige arbejdspladser, der proaktivt ønsker at forbedre organisationsmedlemmernes præstationer via deres helbred og arbejdsglæde. Forløbet er udviklet til de organisationer, som er villige til at investere tid og kræfter i at fremme sundhed og trivsel for derigennem at slå flere fluer med et smæk og blive mere produktive og effektive, få mere energi og overskud i hverdagen, forebygge stress og sygdom, styrke den mentale sundhed samt skabe et bedre arbejdsmiljø.

Udbytte

Igennem udviklingsforløbet opnår deltagerne:

- Bedre **præstationer** i kraft af små eller store **sundhedsfremmende livsstilsændringer**.
- **Mærkbare og målbare resultater** i form af data på egen sundhed og bedre energi.
- Større **selvindsigt** ud fra målinger og **feedback** fra familie, kollegaer og chef - samt en bedre forståelse for hinandens livssituationer og større hensyntagen.
- Nye sundhedsfremmende **overbevisninger** og vedvarende **vaner** - ikke blot kortsigtede resultater.
- Større **selvrespekt** igennem respekt for egne aftaler med én selv.

- **Mindre stress** og **sygefravær**, så deltagerne kan brænde igennem uden at brænde ud.
- Medlemskab af et **netværk**, der understøtter den positive udvikling i sundhed.

Med udviklingsforløbet opnår arbejdspladsen:

- Fysisk og psykisk **sundere organisationsmedlemmer** og et **sundere arbejdsmiljø**.
- **Færre sygemeldinger** og udgifter i den forbindelse.
- Bedre **organisatoriske resultater**.
- **Nemmere rekruttering** af nye ansatte, der vil behandles som hele mennesker.
- Delvis opfyldelse af FN's 3. verdensmål om sundhed & trivsel.

Indhold

Udviklingsforløbet tager udgangspunkt i forskning og erfaringer fra positiv psykologi og sundhedsvidenskab. Vi arbejder med deltageres ressourcer og udgangspunkter - og bygger videre på det, der allerede fungerer godt for deltagerne hver især. Forløbet giver deltagerne et helhedsorienteret billede af deres sundhed og trivsel ved at adressere fem indsatsområder - forkortet **KRAFT**:

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

Forløbet styrker deltageres bærekRAFT, så de ikke blot kan holde til et langt arbejdsliv, men også blomstrer undervejs - dvs. trives og præsterer optimalt.

Form og proces

Udviklingsforløbet varer fem dage og strækker sig over tolv uger i form af fire moduler. Første modul varer to dage, og de efterfølgende moduler varer én dag. Hertil kommer fire halve netværksdage i løbet af det første år. Undervisningen foregår som blended learning i form af:

- **Forberedelse** via et spørgeskema, en introduktionsvideo samt korte interview med deltagerens familie, kollegaer og chef.
- **Måling** før og efter forløbet på alle fem områder i KRAFT-modellen.
- **Vidensformidling** om sundhed og trivsel, aflivning af myter samt spørgsmål og svar fra deltagerne.
- **Oplevelsesbaseret læring** i form af øvelser, hvor vi "praktiserer det, vi prædiker" for at øge sandsynligheden for vane-/livsstilsændringer, der rent faktisk holder over tid. Der er ikke blot tale om en kur, som man kan sætte flueben ved.
- Udpegning af hver deltagers **potentialer** og herunder de vigtigste **udviklingsområder**, som vedkommende bør fokusere på.
- Udvikling af en personlig **handlingsplan** med realistiske mål og strategier for at nå dem.
- **Forventningsafstemning** med nøglepersoner – f.eks. ens familie, nærmeste kollegaer og chef.
- Gentagen **afprøvning** af ny adfærd, som med tiden omsættes til konsistente vaner, rutiner og rammer.
- En **buddy-ordning** for at støtte deltagerne og holde dem ansvarlige over for hinanden.
- Tæt og **systematisk opfølgning** via mail og eventuelt individuel coaching.
- Deltagelse i fire årlige **netværksmøder** á en halv dags varighed, hvor deltagerne kan møde andre, som de kan spejle sig i og udveksle erfaringer med.

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

Forløbet udbydes af Center for Positiv Psykologi og Signe Find. Det indledes med et intenst internat i naturskønne omgivelser – f.eks. på Samsø eller Bornholm - hvor deltagerne er væk hjemmefra, så de kan dedikere sig til processen. Bemærk venligst, at prisen nedenfor ikke inkluderer lokaler, forplejning og eventuel overnatning, som I selv bedes stå for. Vi anbefaler meget gerne en række kursussteder i inspirerende omgivelser.

Pris

Et udviklingsforløb med op til 20 deltagere koster DKK 50.000,- pr. dag for to undervisere – dvs. minimum DKK 250.000,- for fem dage.

Prisen afhænger af antallet af deltagere, da flere deltagere kræver flere undervisere. Ved over 20 deltagere udføres arbejdet af tre undervisere, mens 40-60 deltagere kræver fire undervisere osv.

Prisen dækker korrespondance, forberedelse, afholdelse, en elektronisk kopi af alle materialer, eftersendelse af materialer samt en kort telefonisk opfølgning. De første fire årlige netværksmøder er ligeledes inkluderet i prisen. Eventuel brug af diverse test afregnes til kostprisen. Eventuel fotokopiering af materialer koster DKK 1,- pr. side. Hertil kommer eventuelle omkostninger til kørsel (efter statens takster), bro, parkering, overnatning, forplejning og andre direkte udlæg i forbindelse med løsning af opgaven samt moms. Ved transporttid over én time pr. vej faktureres DKK 600,- pr. påbegyndt time ud over den første time.

Det er muligt at tilkøbe individuel sundhedscoaching til DKK 2200,-. Prisen dækker 50 minutters coaching samt mailkorrespondance, forberedelse og efterbearbejdning. Hertil kommer moms og eventuel transport. Bemærk, for at sikre en hurtig og grundig afklaring varer første session 2 x 50 minutter.

Kontakt

I er naturligvis altid velkomne til at henvende jer helt uforpligtende for at spørge til forløbet 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.