

Hälsodag

Det övergripande syftet med *Hälsodagen* är att ge ökad kunskap om och inspiration för att du ska kunna stärka din hälsa och ditt välbefinnande. Förutsättningen för att kunna arbeta engagerat och därmed bidra till att skapa en hälsosam och välfungerande arbetsplats är att alla på arbetsplatsen mår bra. I det hälsofrämjande arbetet betonas en helhetssyn på hälsa d.v.s. den fysiska, den psykiska och den sociala hälsan.

Utbildningen längd 1 dag 08.00-16.00

Målsättningen är att deltagarna ska:

- få både teoretisk och praktisk kunskap om och verktyg för att arbeta på ett hälsofrämjande sätt
- få ökad kunskap om friskvård och hälsa
- få kunskap om hur man kan stärka det hälsofrämjande perspektivet och öka medvetenheten om stödjande och hindrande faktorer i hälsofrämjande arbete.

Innehåll

- Teoretisk genomgång och praktiska övningar
- Fysisk aktivitet och hälsa
- Stress och stresshantering i vardagslivet
- Kreativa aktiviteter - att använda alla sina sinnen
- Avslappning

Genomförande

Föreläsningar kopplas till praktiska moment i ämnena mat och hälsa, fysisk aktivitet, stress och stresshantering i vardagslivet, får du kunskap om och verktyg till att påverka en god och hållbar livsstil, promotivt, det vill säga bibehålla eller utveckla en god hälsa.

Du får också prova på olika kreativa uttryckssätt - att använda alla sina sinnen öppnar nya vägar.

Har ni önskemål om kursinnehåll - är ni välkomna att höra av er till oss.

Ni beställer - vi utför!

För mer information vänligen kontakta oss!

Sirpa Gladenbring 0470-76 37 02, 070 - 967 30 25

Ulrika Ohlsson 0470-76 37 39, 0706-93 57 56

ekhagen1@folkbildning.net

Postadress

Ekhagen kurs & konferens
340 32 GRIMSLÖV

Telefon

0470-76 37 39

070 967 30 25

E-post

ekhagen1@folkbildning.net