

LIVSSTILSKURSUS

Jeres medarbejdere lærer at navigere i sundhedsjunglen. Undervisningen tager afsæt i jeres virksomhed og der er løbende interaktion med medarbejderne omkring deres konkrete problemstillinger. Der vil blive gennemgået relevante emner og medarbejderne får konkrete værktøjer til håndtering af emnerne i hverdagen.



Medarbejderne lærer bl.a. om:

- **Sundhed**
Betydning, trends – myter og fakta,
- **Kost**
Energiregnskab, trends – myter og fakta, vaner,
- **Smerter**
Definition, betydning, påvirkning,
- **Søvn**
Behov, betydning, effekt, energiniveau.
- **Bevægelse og træning**
Bevægelsesformer, kvalitet, valg,
- **Mentalt helbred**
Betydning, tilstedevær, stress, mentalitet
- **Social sundhed**
Arv og miljø, samfund, kollegial sundhed

Kurset kan målrettes imod medarbejdernes funktion som fx forskellige typer af håndværkere, kontorphonale, rejsemontører og ledere.

8 undervisningstimer fordelt over 4-8 uger.
Max 12 personer på et hold.

Undervisningsform: Teoritisk

Pris: 7.500 kr. ex moms + Kørsel