

Orka mer få mindre ont!

# Energirörelser på arbetsplatsen

En aktivitet som berör många, tar lite tid och ger stora resultat.



## Varför behöver vi energirörelser?

### Mental avslappning

Idag arbetar man hårdare än någonsin. Den mentala belastningen med massor av intryck och information och ständig förnyelse kräver mycket av oss eftersom vi ständigt är "påkopplade" för vår omvärld. Därför behöver vi mer än någonsin lära oss att snabbt hämta tillbaka mental kraft och komma tillbaks laddade!

### Rörelse för energi och blodcirkulation

I många arbetssituationer belastar vi vissa delar av kroppen mycket och andra delar används inte alls. På sikt ger det smärta och trötthet. Vi behöver lära oss enkelt att återställa vår energi och cirkulation.

---

## Vad behövs för att komma igång på er arbetsplats?

### ● Inspirationsföredrag

Som ger kunskap om vad som händer om vi bara kör på, och för att få motivation att komma igång.

### ● ½-dags utbildning med HälsoLotsen

Utbildning av "lotsar" som arbetar fram struktur för hur genomförandet av aktiviteten skall ske på respektive avdelning. De gör också en handlingsplan på: När och vilka som ser till att allt hålls vid liv. Varför vi gör programmet och vilka effekter det har. Hur länge och hur ofta. Hur vi kan mäta resultatet och hur vi kan skapa motivation.

### ● Handlingsplan

Tålmod, det krävs tid att föra in nya rutiner. Vi följer en tydlig och realistisk handlingsplan på åtta veckor där vi har satt upp mål. Vi vet hur, var och när aktiviteterna skall genomföras. Vi vet att prioriteringen är viktig och att alla skall delta efter bästa förmåga.

### ● CD med Energirörelser

20 minuters rörelser som är lätta och effektiva att göra på arbetsplatsen.

### ● En utvärdering/avstämning och en ny handlingsplan.

Så att vi ser vår förändring och vilka resultat vi fått. Att vi inte låter aktiviteten "rinna ut i sanden" utan istället planterar in den som något naturligt och självklart.

---

## Vad får varje anställd och vad behövs investeras?

- Alla får kunskap och motivation 1 ½ timme
- Några blir lotsar och får ytterligare utbildning ½ dag
- Alla får aktiviteten Energirörelser varje vecka 20 min/gång
- Lotsarna deltar i avstämningsmöte 1 ½ timme

Prisexempel:

Antal anställda:	pris per person:
150 st	410 kr
100 st	440 kr
50 st	530 kr
15 st	950 kr

(Alla priser är exl. moms)

---

## Vad vinner vi på att ha energirörelser?

1. Genom att bryta den mentala aktiviteten, får vi mer harmonisk och effektiv personal.
2. Vi bryter den fysiska belastningen vilket ger mindre smärta och mindre sjukskrivningar.
3. En ny gemenskap kring hälsa skapas i arbetsgruppen.
4. Personalen blir mer medveten och får större kroppskännedom och kommer att ta bättre hand om sig själva.
5. En satsning som kan leva vidare med hjälp av att lotsarna motiveras.
6. En ny policy som ger arbetsplatsen "good will".

