



HÄLSOINSPIRATÖR

Är du som arbetsgivare eller medarbetare intresserad av friskvård och hälsa och vill sprida det vidare på arbetsplatsen?

Ni erbjuds en grundläggande hälsoinspiratörsutbildning omfattar 2 heldagar, inledningsvis och därefter uppföljning med 2 halvdagar, (ej obligatoriska).
Det ger möjlighet till reflektion samt att förankra intresse och möjliga aktiviteter bland arbetskamraterna. Efter ca 2-3 månader sker en halvdags uppföljning, och ytterligare en 2-3 mån därefter. Utbildningen byggs upp av en mix av teori och praktik där ett aktivt gruppdeltagande uppmuntras.

Kursens syfte: Att utbilda hälsoinspiratörer så de på bästa möjliga sätt kan inspirera arbetskamrater till ett aktivt hälsoarbete på både arbetsplatsen men också på fritiden.

Målsättning: Att öka både trivsel och möjligheten till höga frisktal på företaget, genom att flera blir mera fysisk aktiv.

Målgrupp: Personer med ett stort intresse för friskvård och förebyggande av sjukdomar. Förutom själva inspirationsdelen är det bra om deltagarna på ett eller annat sätt kan tänka sig att presentera/leda/vara sammankallandeför olika aktiviteter.

Innehåll:

- Definition av hälsa och friskvård?
- Vad gör en Hälsoinspiratör ?
- Vad är syftet med att Hälsoinspiratörer – medarbetar-, respektive arbetsgivarperspektiv
- Vad har Du för möjligheter? Hur kan och vill Du fungera som Hälsoinspiratör?
- Motion – kan det ska vara roligt att röra på sig ?
- Kost – Koppling mellan kost och prestation
- Vem är frisk och vem är sjuk? En begreppsruna
- Balans – ett nyckelord, men vad står det för?
- Att leva på 2000talet, från stenålder till dataålder
- Stress och mentalträning—motivation
- Pausgymna mm
- Föreläsningar, gruppdiskussioner, grupparbeten.



Vi syr ihop INSPIRATÖRENS roll!

Anmälan till hälsoinspiratörsutbildning

Grundutbildning av
hälsoinspiratörer 17-18
februari 2009 kl: 8.30-16.00

Korpen Storsjön
Ängegatan 2
831 37 Östersund

Telefon: 063-13 84 00
Fax: 063-10 32 15
E-post: storsjon@korpen.se
www.korpen.se/storsjon

Företagets namn

Kostnad för grundutbildning den 17-18 februari:
3650:- inget momstillägg. Inkluderar Diplomerad utbildning med dokumentation samt för och eftermiddagsfika. (Bekräftelse och info kommer senast v 7.)

Korpen Storsjön är en ideell förening som inte är momspliktig



Kommentarer:

Anmälan senast den 10 februari
Minst 6 & max 16 deltagare
Först till kvarn gäller!

Namn

Adress & mailadress

Telefon och mobilnummer