



Denne workshop klæder faggrupperne på arbejdspladsen på til at finde en overkommelig vej til bedre trivsel og til at passe på sig selv, så arbejdet ikke slider unødigt på kroppen og skaber bekymringer for fremtiden.

Et godt arbejdsmiljø skabes ved at udvikle medarbejdernes kompetencer til at passe på sig selv.



Vi sætter spot på styrker, krav og forudsætninger i forhold til det arbejde du skal udføre.

Lige gyldigt hvilket job du har, vil der være en række fysiske og mentale krav, du og din krop møder dagligt. Derfor er det vigtigt, at du hele tiden udvikler dine kompetencer, så du kan honorere arbejdets krav, og tillærer dig positive vaner, så du ikke slider for hårdt på dig selv, men holder et helt arbejdsliv.

Derfor er det afgørende, at man på arbejdspladsen har øje for hvilke krav, de enkelte arbejdsopgaver stiller, og hvilke ressourcer medarbejderne trækker på for at kunne honorere dem, og ERGONOMI kan ikke gøre det alene.

FYSISK KOMPETENCEUDVIKLING handler om at udvikle de kompetencer, man har brug for, hvis man skal kunne løse sine opgaver igen og igen uden at slide sig selv op. Her er der fokus på medarbejderens kropslige ressourcer i forhold til arbejdet og på sundhedsfremme og forebyggelse. Kompetencerne følger medarbejderen, også når omgivelserne eller opgaven ændrer sig.



Du får redskaber, der motiverer og støtter dig til at skabe de bedste betingelser for et godt og langt arbejdsliv.



”
Udover, at få genopfrisket indstilling af kontorplads, tænker jeg nu over min fysiske aktivitet. Undervisningen var praktisk og jordnær. Det bedste for mig har været ny indsigt i, hvordan jeg holder pauser, så jeg har nemmere ved at koncentrere mig og undgår hovedpine sidst på dagen.

-Jobkonsulent og deltager på workshop med fokus på kontorarbejdspladsen

Book workshop:






lbc@innerdrive.dk

+45 93913434

INDHOLD:

HOVEDFOKUS for denne workshop er, at du bliver klog på de kropslige kompetencer, som du har brug for at vedligeholde eller opbygge, så du kan trives i dit job i mange år. Desuden, hvordan du lettest kommer derhen.

På workshoppen arbejdes både praktisk og teoretisk med at give deltagerne:

-  En generel viden om fysisk aktivitet, træningsformer, og hvordan du træner mest effektivt i relation til de krav, der er i netop dit arbejde.
-  Viden og indsigt i kroppens opbygning og sammenhængen mellem krop og psyke – f.eks. smertemekanismer og kropslige reaktioner på forskellige belastninger og stress – og hvorfor kropsbevidsthed er helt essentielt for at kunne passe på sig selv.
-  Støtte og forslag til, hvordan du udvikler dine kompetencer, mens du er på arbejde – og hvordan du eventuelt kan supplere udenfor arbejdstid.
-  Indsigt i de blokeringer, vi støder på, når vi forsøger at ændre vaner.
-  Motivation & Tips til, hvordan det alligevel kan lykkes at ændre vaner, når vi trækker på vores indre motivation og drivkræfter.



Målet er konkrete redskaber og øvelser

Vi dykker ned i helt konkrete problemstillinger og bekymringer fra arbejdsdagen.

På workshoppen sættes fokus på eget ansvar, og ligeledes på hvad arbejdspladsen kan gøre for at støtte op om den gode trivsel, på en måde så ingen føler sig ramt. Der er plads til medarbejdernes forskellighed og individuelle behov.

Målet er at gøre det så nemt som muligt for den enkelte medarbejder at passe på sig selv.

Vi afsøger sammen simple veje og muligheder til bedre trivsel og langtidsholdbarhed i jobbet.

Work-
shop

Fysisk
Kompetenceudvikling



Workshoppen henvender sig til alle typer af arbejdspladser med jobfunktioner, der udfordrer medarbejderne:
Kontorer, produktionshaller, børnehaver, hospitaler m.fl.

DELTAGERNES UDBYTT:

-  **Indsigt i kroppens funktioner og kropsbevidsthed.**
En både teoretisk og kropslig læring og forståelse af kroppens betydning for energi, overskud, sundhed og trivsel, og hvordan man lytter til og tolker kroppens signaler.
-  **Indsigt i egen arbejdspraksis - gode og dårlige vaner.**
Deltagerne får mulighed for at reflektere over egen arbejdspraksis, og hvor der er behov for små ændringer, f.eks. effektive pauser og aktiviteter under og efter arbejde, der styrker kroppen og fremmer trivslen i dagligdagen.
-  **Tilpassede øvelser, der forebygger nedslidning**
Vi ser på hvad job og omgivelser allerede forærer os, hvad jobbet kræver og hvordan medarbejderne lettest kan optræne det, der er vigtigt. Det gøres helt konkret gennem forslag til og afprøvning af øvelser.
-  **Indsigt i egne drivkræfter og motivation**
Deltagerne opnår indsigt og forståelse for de mekanismer vi er oppe imod, når vi gerne vil ændre vaner, og hvordan denne viden kan vendes til en styrke, når det gælder fysisk kompetenceudvikling.
-  **Støtte til implementering af nye vaner og mønstre.**
Vi samler op på dagens viden og lægger en realistisk plan for næste skridt.



Book workshop:

lbc@innerdrive.dk
+45 93913434



Vejledende priser

Halv dag/aften (3,5 timer)

3-10 deltagere: 6.200 kr.

11+ deltagere: tillæg 350
kr. pr. person

Hel dag (6 timer)

3-10 deltagere: 9.200 kr.

11+ deltagere: tillæg 500
kr. pr. person

*Alle priser er eksklusive
moms*



Vil du vide mere om Inner Drives workshops og om fysioterapeut, underviser og facilitator, Lonni Birkebæk Clausen, kan du finde det her:

www.innerdrive.dk/workshops/





OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL:

Bliver workshoppen tilpasset os?

Workshops med Inner Drive er altid skræddersyet efter modtagerens ønsker og behov.

I selve undervisningssituationen mærker jeg desuden altid efter, hvad der er mest relevant for deltagerne, så disse temaer og øvelser får den nødvendige plads.

Hvor mange deltagere kan der være?

10-20 deltagere er optimalt på denne workshop, men det er muligt at afholde den for 2-50 deltagere.

Er I flere end 20 deltagere, foretager jeg altid – i samråd med kontaktperson, en individuel vurdering af, hvordan workshoppen evt. kan tilpasses og tilrettelægges, så alle får størst muligt udbytte af undervisningen.

Hvor bliver workshoppen afholdt?

Inner Drive kommer som udgangspunkt ud til jer, men lokaliteten kan sagtens være en anden. Der aftales nærmere herom i forbindelse med booking, så det sikres, at lokaliteten lever 100 pct. op til jeres behov og muligheder.

Workshoppen kan både afholdes indendørs og udendørs, hvor dette giver mening.

Workshoppen er praktisk, og derfor er der ikke kun behov for borde og stole i lokalet, men også for gulvplads til fysisk aktivitet.

Hvad er med i prisen?

Prisen indeholder både forberedelse og afvikling af selve workshoppen, herunder eventuelle undervisningsmaterialer.

Den inkluderer også en kort opfølgning på skrift/e-mail til arbejdspladsens kontaktperson, typisk med en opsamling på de fokuspunkter, der er fremkommet under workshoppen, samt de vigtigste anbefalinger og betragtninger.

På workshoppen Fysisk Kompetenceudvikling udarbejdes desuden meget ofte helt konkrete og tilpassede øvelsesforslag.

*Forplejning og lokaleleje er som udgangspunkt virksomhedens ansvar, og derfor ikke inkluderet i prisen.

*Transportudgifter er heller ikke inkluderet, og kan derfor medføre et mindre tillæg.

Er der mulighed for opfølgning?

Inner Drive laver altid en kort opfølgning på skrift/e-mail, der typisk samler op på de fokuspunkter, der er fremkommet under workshoppen, samt angiver de vigtigste ideer til, hvordan man på arbejdspladsen kan arbejde videre på ledelses-, team- og medarbejderniveau.

Afhængigt af det konkrete emne anbefales det derudover, at der følges op efter 3 - 6 mdr, da det har stor betydning for, om implementering af nye rutiner lykkes. Inner Drive ønsker indsats, der virker på langt sigt og tilbyder derfor støtte til god opfølgning til en favorabel pris ved booking indenfor 6 mdr. fra afholdelse af workshop.

Find mere om opfølgning ved at scanne koden her:

