



”Boost dit immunforsvar sammen med dine kolleger”

Formålet med dette forløb er:

1. At give kolleger og teams noget af værdi at være sammen om.
2. At hjælpe medarbejderne til bedre immunforsvar, sundhed og samarbejde.
3. At vise medarbejderne og omverden, at arbejdspladsen kerer sig om sine ansatte.

Hvorfor er forløbet en god idé?

Arbejdslivet er i forandring. Vi skal arbejde hjemmefra i større grad, og det stiller store krav til både relationerne og til samarbejdet. Hvordan bygger I et godt, sammentømret team alligevel, så I kan undgå at ensomhed og usikkerhed sætter sig som stress og psykisk sårbarhed?

Med dette forløb kan gode kolleger sammen få nye, sunde vaner samt et fælles sprog omkring sundhed. Samtidig giver forløbet mulighed for at opbygge både et unikt fællesskab og en god kultur omkring et fælles mål.

Da de centrale sundhedsområder blandt andet sætter fokus på relationer, kommunikation og gruppedynamikker, vil forløbet gavne både samarbejde, samvær og sygefravær.

Hvad får I?

Forløbet løber over 3 måneder, hvor medarbejderne hver 14. dag modtager en inspirationslydfil med et sundhedstema, et oplæg til samtale og et konkret tiltag, som gavner immunforsvaret.

Fra starten af forløbet parres deltagerne 2 og 2 som Boost-makkere, der følges hele vejen. Derudover mødes deltagerne i deres teams eller afdelinger én gang i løbet af hver 14 dages periode til ½ times samtale ud fra det tema, som boostet har fokus på i den periode.

Indholdet er bygget op omkring 6 centrale sundhedsområder, som har betydning for immunforsvaret:

1. **Trivsel:** Styrk din fysiske tilstand med 3 enkle greb.
2. **Interaktion:** Byg gode relationer på arbejde og privat.
3. **Livsglæde og livskraft:** Skab en god dag via personligt overskud.
4. **Livets større sammenhæng:** Få større tillid til livet og dig selv.
5. **Indre dialog:** Vær din egen bedste ven.
6. **Din bagage:** Arbejd sammen med dine gener og din historie.

Hvem står bag?

Lise Evald Hansen er Cand.scient. i biolog og kommunikationsrådgiver. Lise er levende optaget af mennesker og den måde, vi omgås os selv og hinanden på. Gennem mange år har hun forsket i sundhed og sygdom – på tværs af videnskaber - for at få svar på disse spørgsmål: Hvad er baggrunden for, om vi er syge eller raske? Hvad er det for et samspil mellem krop og psyke, arv og miljø, som vi skal kende og arbejde med for at forblive raske? Og ikke mindst: Hvordan kan vi omsætte denne viden i sundhedsfremmende værktøjer, der er lette at bruge i en travl hverdag?



Kontakt Lise på telefon 6068 1939 eller lise@liseevaldhansen.dk