

Sunda vanor - kostens betydelse för vår hälsa

90 MIN

En föreläsning som ger större förståelse för hur vårt val av kost påverkar vår hälsa.

INNEHÅLL

- Fakta om våra näringsämnen
- Antioxidanter/fria radikaler
- Kostupplägg
- Förhindra sötsug
- Kost vid träning
- Övriga tips

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare

Vinnande kommunikation

3 TIM

- Vad händer när vi tror oss veta vad den andra som jag samtalar till inte förstår?
- Varför tolkar vi kommunikation med andra på olika sätt?
- Varför upplever vi en del som hotfulla och andra som mina vänner vid kommunikation?
- Hur påverkar vårt sätt att kommunicera vår omgivning?
- Våra sociala stilar- hur påverkar de?
- Hur gör vi när vi ger varandra feed-back?

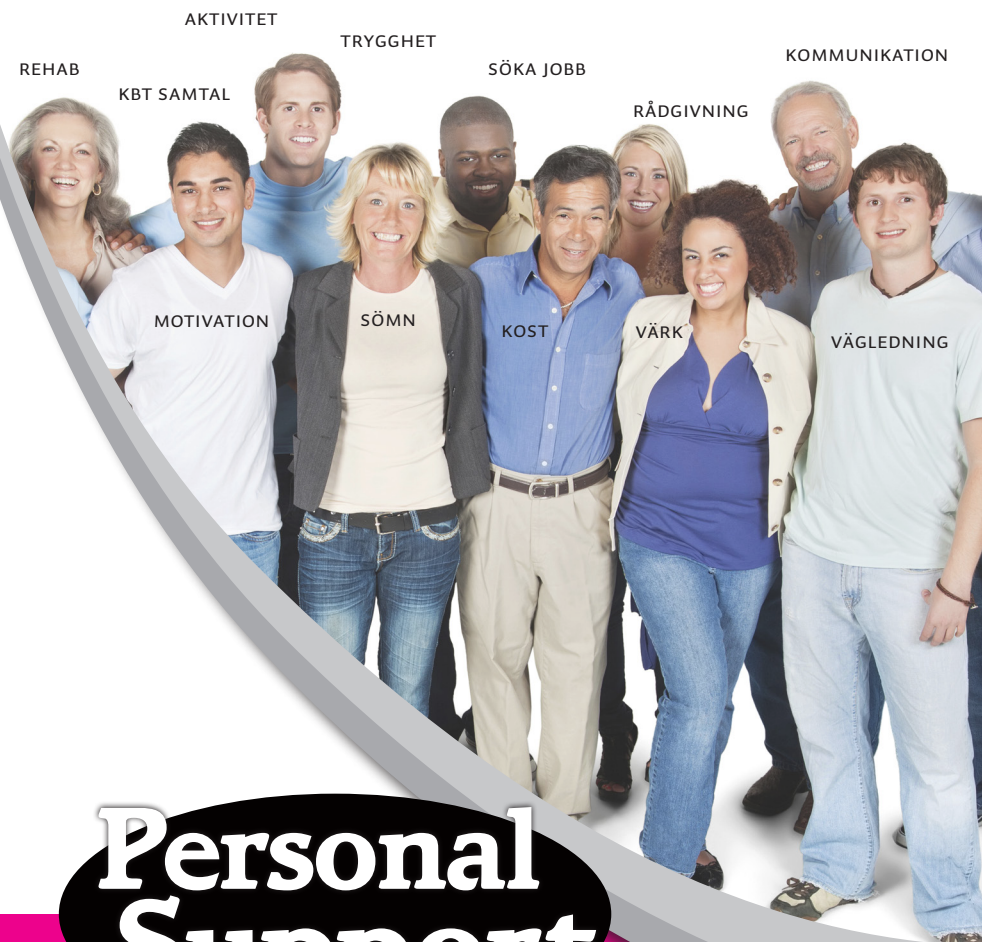
Kommunikation är både rofyllt och komplicerat. Men framförallt påverkar det oss hela tiden. Den kan också vara orsaken till komplicerade konflikter.

Under denna föreläsning kommer vi att jobba med kommunikationen i fokus samt vad den gör med oss.

MÅLGRUPP

Ledare och arbetsgrupper

Inspirerande FÖRELÄSNINGAR



Personal Support

Sedan 1998

Samarbetspartners:



PersonalSupport Värmland/RIV
Säterivägen 6
653 41 Karlstad

www.personalsupport.se

Kontaktperson:
Tomas Ullman
0705-43 80 89
054-21 20 06
tomas.ullman@personalsupport.se

PersonalSupports föreläsningar för företagets och personalens utveckling!

Introduktion till kognitiv beteendeterapi – KBT

2-3 TIM

KBT är en mycket effektiv verktygslåda för arbetsliv och privatliv

- Vad är KBT?
- Praktiska användningsområden

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare

Introduktion till Mindfulness

2-3 TIM

Mindfulness har bevisligen reducerande effekt på stress, depression, värk och används även som verktyg för att nå balans i livet. Mindfulness är det engelska begreppet för medveten närvaro.

- Vad är mindfulness?
- Effekt
- Verktygen andning och kroppsscanning – tränar uppmärksamhet och lugnar ned
- Förhållningssätt och attityder
- Verktyg i vardagen

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare

Förekomma hot och våld

2-3 TIM

Strategier för att förekomma och hantera hot och våld på arbetsplatsen

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare

Stress, press och utmattning

2-3 TIM

Information om stress, stresskällor. Varnings-signaler på utmattning. Utmattningsförloppet. Strategier för att undvika stress, utmattning. Praktiska verktyg.

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare

Att bemöta medarbetare i rehabilitering

2 TIM

Strategier för att förekomma sjukdom. Medarbetarens upplevelse av rehabiliteringsprocessen – känslomässigt och praktiskt.

MÅLGRUPP

Ledare

Det är livsviktigt att ha roligt

3 TIM

Värkpatienter upplever ofta en hopplöshet eftersom de ofta drabbas av många följdverkningar såsom stress, utmattning, depression, nedsatt immunförsvar samt flera praktiska konsekvenser såsom försämrad ekonomi osv.

Föreläsningen syftar till att informera om sambanden mellan dessa och också ge verktygen för att häva den negativa spiralen. Det motiverar och inspirerar till motion, aktivitet, bättre kosthållning.

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare

Jobsökningsstrategier

3 TIM

Praktiskt upplägg av jobsökningsstrategi

Information om arbetsmarknaden

MÅLGRUPP

Arbets sökande

Att söka arbete med funktionshinder

3 TIM

Strategier för att hantera funktionshindret praktiskt.

Tips kring hur arbetshindret kan hanteras och presenteras för en arbetsgivare

Praktiskt upplägg i samtal med arbetsgivare

Information om anpassning (lönebidrag, hjälpmedel, personligt biträde etc)

MÅLGRUPP

Arbets sökande

Sömnskola

2-3 TIM

Information om sömnhygien, faktorer som påverkar sömnen såsom aktiveringsnivå, ljus, tankar, beteende. Verktyg från KBT används.

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare

Studie- och yrkesvägledning

2 TIM

Information om vikten av att ständigt förkovra sig samt olika sätt att skaffa sig ny kunskap. Dels berörs arbetsmarknadsutbildning, komvux, yrkeshögskola, högskola men även studieförbunds kursutbud, privata anordnare samt möjligheten till distansstudier och informationsinhämtning via litteratur.

MÅLGRUPP

Arbets sökande eller medarbetare

Livskompassen

2-3 TIM

Livskompassen är ett verktyg från ACT – Acceptance and Comittment Therapy och syftar till att belysa och bearbeta vilka värderingar individen har och därefter stärka denne i att arbeta för att avspegla dem i arbete och privatliv. Vad är viktigast i livet? Lever jag efter det just nu? Ibland krävs det att man stannar upp och känner efter vad man vill stå för och Livskompassen ger ett strukturerat verktyg för detta.

Livskompassen används både i terapi och i vägledning.

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare

Motiverande samtal – MI

2-3 TIM

Motiverande samtal är ett verktyg för att möta en individ på dennes behovsnivå och därefter stötta individen i att nå önskade mål.

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare

Motivation till motion

90 MIN

INNEHÅLL

- Hälsovinster
- Rekommendationer
- Olika typer av träning
- Kost vid träning
- Motivationstips
- Återhämtning

MÅLGRUPP

Ledare och medarbetare