

STRESS, HÄLSA OCH ARBETSLIV

FÖREBYGGANDE KURS FÖR DIN PERSONAL



FÖREBYGG SJUKSKRIVNING

Kristinehamns folkhögskola och Varnumhälsan erbjuder i samarbete en kurs där din personal får kunskap och verktyg för att hitta ett hållbart förhållningssätt till hälsa, stress och arbetsmiljö.

Kursen pågår under sex veckor med två träffar i veckan. Varje träff pågår i tre timmar då deltagarna får arbeta med:

- *Att bli medveten och förändra sitt förhållningssätt*
- *Mål och förväntningar på arbetet*
- *Individens relation till arbetsplatsen*
- *Fysisk aktivitet*
- *Må bra aktiviteter*

KURSLEDARNAS KOMPETENSER

*Ergonom
Sjukgymnast*

*Organisations-
konsult*



*Kostrådgivare/
Inspiratör*

*Bild- och
formhandledare*



För anmälan eller mer information:

VarnumHälsan

Tel. 0550-850 50

E-post: varnumhalsan@varnumhalsan.se



VarnumHälsan
Din företagshälsövård

**KRISTINEHAMNS
FOLKHÖGSKOLA KPS**

www.varnumhalsan.se