

**VIL**

**DU**

**HAVE**

**GEIST.NU**



# SUNDHED PÅ ARBEJDSPLADSEN

## -Små skridt... Stor effekt!

Skal man forebygge, skal der først og fremmest sættes ind så tidligt som muligt. Erfaringerne viser at et af de vigtigste elementer for at komme i gang med fysik aktivitet og for at beholde motivation henover tid er socialt samvær og støtte fra kollegaer og familie. Det giver en masse positiv samvær mellem kollegaer på tværs af virksomheden om sundhed og motion.

Geist.nu har en filosofi om at vi kun forbedre sundhedstilstanden hvis vi anlægger en så bred betragtning som overhovedet muligt. At komme i form og blive der, kræver støtte fra alle sider i ens liv.

Geist.nu lægger vægt på at skabe sammenhæng mellem de påvirkninger vi bliver udsat for på arbejdet og de muligheder arbejdspladsen har for at støtte medarbejderen i at blive sundere, - til glæde for begge parter.

Geist.nu tilrettelægger kurser indenfor sundhedsfremme på virksomheder og arbejdspladser. Vi lægger ikke skjul på at livsstilsomlægning ikke altid er nemt, - der skal gøres en indsats fra både ledelse og medarbejdere. Indsatserne er tid, energi og motivation i en gensidig aftale. Vi tror på at små skridt er vejen frem. Vi tror på værdien af at støtte hinanden.

# Hvordan arbejder vi?

## SUNDHED

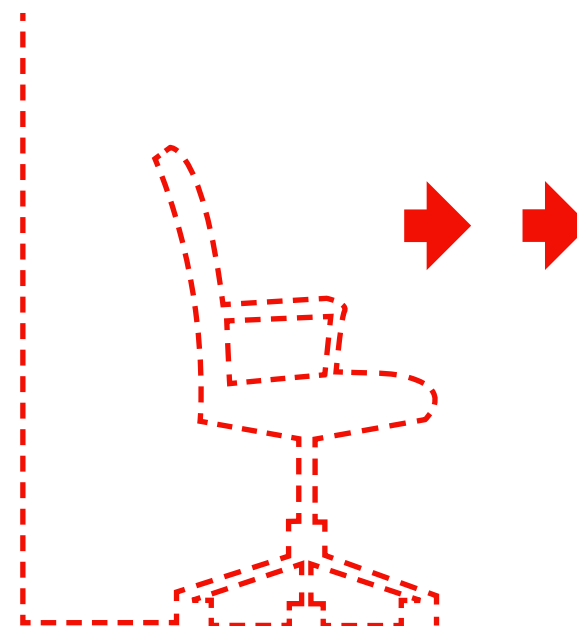
Vi ser på arbejdsmiljøforholdene på arbejdspladsen. Dette for at finde ud af hvilke funktioner og opgaver der påvirker medarbejderen positivt som negativt i løbet af arbejdsdagen. Denne gennemgang er vigtig for at skabe sammenhæng i det videre forløb med at forbedre medarbejderens sundhedstilstand. Der bliver i analysen set på alle relevante temaer og sammenhænge mellem sundhed og arbejdsmiljø. Vi ser på dagligdagens arbejdsmiljø ved at sætte fokus på emner som ergonomi, travlhed og samarbejde.

## ARBEJDSMILJØ

Vi underviser medarbejderne i kost, træning og sundhed. Disse undervisningsforløb tilrettelægges både som holdundervisning og individuel vejledning. Vi lægger stor vægt på at teorien i undervisningen kan udmøntes i praksis. Aktiviteterne tilrettelægges og aftales individuelt efter medarbejdernes ønsker og kunnen. Medarbejderne bliver undervist i kostplaner, træningsprogrammer og viden om et godt helbred. Vi opretter en sundhedscafé, hvor der kan søges råd og vejledning eller få foretaget et statustjek på helbredet. Vi involverer familien i forhold til kostplanlægning. Alle deltagere får foretaget en sundheds- og ergonomiprofil.

## COACHING

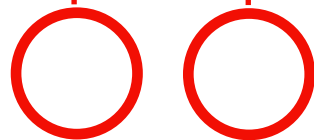
Coaching af medarbejdere i forhold til sundhed og motion handler om at fastholde det fremadrettede fokus for sig selv men også at kunne støtte sine kollegaer. Vi afdækker fordelene ved at leve et sundt og aktivt liv og lære medarbejderne at sætte mål og holde fast i dem. Medarbejderne får enkle konkrete værktøjer til at "cope" sig selv med i hverdagen så at man stille og roligt kan udvikle deres mål for deres sundhedstilstand og den indsats der skal gøres.



## FORLØB

Geist.nu udarbejder kurserne i tæt samarbejde med virksomhederne. Dette sikrer at indsats, tid og effekt stemmes af så alle deltagere ved hvad de går ind til.

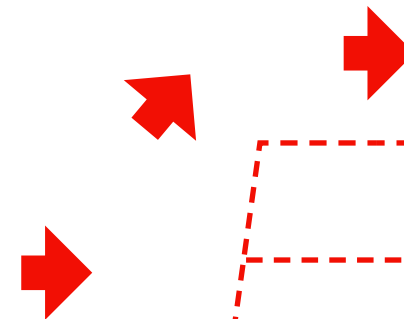
Vi aftaler med virksomheden hvordan opfølgningen på et forløb skal være. En god opfølgning evaluerer om forløbet har været i orden og om der skal sættes nye mål.



## GEVINSTER

Programmet skaber en stærk en holdånd. Virksomheden kan forvente en højere effektivitet og medarbejdere der er mere glade og tilfredse. Vores aktiviteter er altid tilrettelagt som holdaktiviteter på arbejdspladsen. Det giver et større sammenhold og større succes når de ansatte er sammen om målet.

Vores tilbud giver positive resultater. Det er enkelt, sjovt og alle kan være med. Erfaringer fra virksomheder og forskning viser at en fokuseret sundhedsindsats giver gladere og mere motiverede medarbejdere, mindre sygefravær samt højere effektivitet. Det kan det betale sig at gøre en indsats på dette område.



# Hvem er vi?



## PETER KAMVIG

Har beskæftiget sig med mange aspekter indenfor arbejdsmiljø og samarbejde siden 1993 som arbejds-miljørepræsentant og arbejds-miljøchef. Selvstændig konsulent og underviser siden 2000.

Psykisk arbejdsmiljø, systematisk arbejdsmiljøarbejde samt det forebyggende arbejde i organisationen er blandt de emner der har været specielt focus på i samarbejdet med virksomhederne.



## BIRGER VILEN

Kognitiv Coach og mentaltræner for danske og udenlandske sportsfolk som er EM, VM, OL og Commonwealth Games deltagere. Underviser mange helt unge atleter i mentalparathed, coacher i eksamensforberedelse og udvikler af sundhedskoncepter.

Birger Vilen er bjergbestiger, har gået på Glenmore Lodge i Skotland. Ekspeditionsdeltager i Canada og Alaska. Er certificeret fra Alaska Mountaineering School. Besteget nord Amerikas højeste bjerg Denali. Er forfatter til to bøger om motorsport.



## CECILIE HØGSBRO

Er uddannet Professions bachelor i Ernæring og Sundhed med speciale i ernæring og fysisk aktivitet. Personlig træner fra FISAF, Dansk Instruktørskole. Idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut i København.

Uddannet i Sociale medier, førstehjælp, motivation og coaching. Sundhedsskribent og sundhedsblogger.

Det er sjovt, enkelt, engagerende og alle kan deltage.  
Det giver større sammenhold blandt kollegaerne.  
I sætter mål sammen.  
Du bliver dit eget ansvar og dine egne muligheder bevidst.  
Du får konkrete værktøjer til hvordan du motiverer dig selv til at holde fast.  
Du får det bedre med dig selv.

Et skridt ad gangen...

**GEIST.NU**

info@geist.nu

