



Hverdag i balance

- forebyg stress og overbelastning

Kroppen på arbejde

- kursus for administrativt personale

Kroppen på arbejde - kursus for administrativt personale

Administrativt personale har helt særlige udfordringer - blandt andet:

- Overvejende siddende arbejdsstilling.
- Computerarbejde med udfordringer omkring skærm, mus, lys etc.
- Telefonpasning, receptionsarbejde og mange afbrydelser etc.
- Højt tempo og deadlines

Dette er blot nogle af de faktorer, der kan give smerter, træthed, stress og overbelastning.

Hvad kan kurset *Kroppen på arbejde* gøre for jer?

I får redskaber og metoder til - i fællesskab - at fremme sundheden og kropsbevidstheden på jeres arbejdsplads.

I ***Kroppen på arbejde*** kommer vi omkring:

- Teori om kroppen og arbejde.
- Ergonomi målrettet kontorarbejdspladsen.
- Hvordan får I mere naturlig bevægelse i løbet af dagen?
- Hvordan øges bevidstheden om hele kroppen?
- Hvordan får I mere variation i arbejdet og i arbejdsstillingerne?
- Hvad kan hver enkelt gøre?
- Hvad kan I gøre i fællesskab?

Kurset ***Kroppen på arbejde*** er:

- Enkelhed.
- Brugbarhed.
- Holdbarhed.
- Humor

Kroppen på arbejde er levende ergonomi - lige til at bruge i hverdagen på kontoret.

Kroppen på arbejde - på jeres arbejdsplads?

Har I behov for at få:

- Frisket ergonomien op?
- Få tjek på møblernes funktion, indstillings- og variations- muligheder
- Få ny inspiration og viden i personalegruppen?
- Få nye redskaber til at forebygge smerter, spændinger, stress og anden belastning.
- Få mere energi i hverdagen på arbejdet?
- Få mere balance i hverdagen.

Så få kurset *Kroppen på arbejde* ud på jeres arbejdsplads - det kan være:

- En hel eller halv kursusdag.
- Et foredrag på en temadag eller -aften.
- Et fælles oplæg og derefter individuel opfølgning.

Kroppen på arbejde har jeg udviklet til kontorpersonale på baggrund af mine mange års erfaring som:

- Ergoterapeut.
- Fysiurgisk massør på kontorarbejdspladser.
- Bevægelsesinstruktør.
- Ergonomiunderviser på SKT, Aarhus Universitet og på kontorarbejdspladser.

Læs mere om mig på www.hverdagibalance.dk

Kontakt:

Ring eller mail og fortæl om jeres behov og ønsker, så laver jeg et tilbud, der er skræddersyet netop til jeres arbejdsplads.

Jeg følger altid kurset op efter et stykke tid - så de gode vaner fastholdes.

Med venlig hilsen

Hverdag i balance
v/Anne Lykke Pedersen
Bykrogen 3, Vistoft
8420 Knebel
T: 5135 8802
M: info@hverdagibalance.dk
W: hverdagibalance.dk



Min nakke føltes ofte meget stiv og jeg gik tit hjem med hovedpine, ligesom mine fødder ofte var hævede, når dagen var slut. Nu gør jeg selv meget mere i dagens løb for at undgå at komme dertil. Jeg kan godt glemme det af og til, men vi er blevet meget bedre til at minde hinanden om de små ting, vi selv kan gøre i hverdagen.

*Og så går jeg en tur næsten hver dag efter arbejdet – og det er godt for mig.
(Citat – Kursist ved opfølgning en måned efter kurset **Kroppen på arbejde**)*