



Hälsogrupp/Rehabgrupp

Evidensbaserad prisvärd rehabilitering i team med både beteendevetare och sjukgymnast. Passar medarbetare som är under rehabilitering och behöver få kunskap och verktyg för att må bättre och vara mer på jobbet.

SYFTE

Deltagarna ska få kunskap, verktyg, motivation, inspiration och gruppstöd att ta ansvar för sin egen hälsa. På så sätt må bättre och kunna vara mer på arbetet.

INNEHÅLL

Deltagarna går igenom sina arbets- och livssituationer utifrån olika hälsoperspektiv. Ämnen som berörs:

- Kropp och knopp påverkar varandra.
- Stress och återhämtning.
- Stress och smärta.
- Träning för stress-och smärthantering
- Mindfulness och avslappning
- Sömnkunskap
- Individuell handlingsplan

HUR GENOMFÖRS GRUPPEN?

Max 8 deltagare per grupp, sekretess råder mellan deltagarna för maximal trygghet. Innehållet förmedlas i form av föreläsning, workshop och egen reflektion.

MÅLGRUPP

Medarbetare som är sjukskrivna alternativt ofta korttidsfrånvarande.

OMFATTNING

- 4 träffar á 3 timmar.
- Max 8 personer i gruppen.

START

Vid 8 anmälda deltagare startar gruppen. Skicka en beställning.

Utförs av: Beteendevetare samt sjukgymnast/ergonom.

Omfattning: 4 träffar á 3 timmar.

Pris: Enligt avtal.

Beställning: Beställningsformulär på hemsidan.

