



# LIVSKRAFT I ARBETSLIVET

Utbildningsdag

Hälsolyftet Norr

[WWW.HALSOLYFTETNORR.SE](http://WWW.HALSOLYFTETNORR.SE)

# Utbildningsdag för hållbara medarbetare

## HÄLSOLYFTET NORR PRESENTERAR

## LIVSKRAFT I ARBETSLIVET

Välkommen till en utbildningsdag om att skapa Livskraft i arbetslivet. Dagen vänder sig till dig som vill stärka den egna hälsan, få verktyg för att skapa balans i vardagen, ökad kunskap kring stress, livsstil, kost och hälsa. Dagen blandar föreläsningar, stresshanteringsövningar, mindfulness, och reflekterande samtal och vill ge dig mer kraft och energi till ett hållbart arbetsliv i samklang med det personliga livet. Kursledare är Nina Wikner, leg. sjuksköterska, HLR- och mindfulnessinstruktör på RäddaEttLiv och Emma Cedergren, leg. dietist och kostnavigatör på Livsfabriken.

### PROGRAM

09.00-09.15. Presentation av dagen  
09.15-10.15 Stress, återhämtning, vila  
10.15-10.45 Paus, fika  
10.45-12.00 Kost, hälsa, livsstilsförändring  
12.00-13.00 Lunch  
13.00-14.15 Aktivitet, motivation och rörelse  
14.15-14.45 Paus, fika  
14.45-16.00 Förändring, stresshantering, reflektion

**Bokning och offert:** Kontakta Nina på [raddaettliv@gmail.com](mailto:raddaettliv@gmail.com) alt 070-371 88 46. Utbildningsdagen Livskraft i arbetslivet finns även som ett program (6-12 ggr).

**Info:** Läs mer om Hälsolyftet Norr, Nina och Emma på deras respektive företag [www.radda1liv.se](http://www.radda1liv.se) och [www.livsfabriken.se](http://www.livsfabriken.se) samt [www.facebook.com/halsolyftetnorr](https://www.facebook.com/halsolyftetnorr)

**Välkommen till en inspirerande dag för dig och dina medarbetare!**

Hälsolyftet Norr

070-371 88 46