

ARBETSHÄLSA

Enkla Tips och Trix för att må bättre på jobbet.

Tors. 1.11 kl.18-20:00

Buffé & Mingel kl 17-18

SYFTE: Att hjälpa arbetsföra att förstå sig själva bättre och få enkla tips till att må bättre.

KURSSINNEHÅLL: Föreläsningen varvar teoretiska aspekter med mycket praktiska övningar och diskussioner.

- Enkla praktiska övningar till vardagen och arbetet, små saker som påverkar
- Få ökad förståelse för stress och hur det påverkar min prestation och beteende
- Kort guidning igenom kostdjungeln
- Några naturliga rörelsemönster vi bör behärska som grund för lite mer avslappnade muskler
- + frågeställningar från deltagare

FÖR VEM? Föreläsningen riktar sig i första hand till arbetsföra som känner att det skulle vara skönt att fylla på energitanken och enkelt påverka måendet på jobbet.

KURSDRAGARE: Tom-Stefan Witting, har specialiserat sig på människans neuromotoriska system, dvs på vilket sätt hjärna och muskler samarbetar. Under 20 års tid har han utforskat hur spända och stela muskler påverkar vår förmåga att prestera och förhålla oss till vår tillvaro. Utifrån denna kunskap har han utvecklat en mängd olika tränings- och behandlingsprogram för att hjälpa människor må lite bättre. Han även jobbat som konsult till barnens IKEA, Columbus Blue Jackets (NHL), Bayern München FC samt jobbar även med andra företag och organisationer.

Var: Hotel Nestor
Pris: Gratis föreläsning, sponsorerat av Korpo IK och Sparbanksstiftelsen i Korpo
Anmälan: Om du vill delta i kvällsmat & mingel kl17-18 på Nestors Back Pocket, 15€/pers, anmäl per sms till William Hellgren: 0401403113. Om du enbart deltar i föreläsningen anmäl per sms till Minna Boström 0451108760. **Senast må 29.10.2018.**
Förfrågningar: Marika Melkko, SkärgårdsHälsan, tel. 040 960 4236, marika.melkko@skargardshalsan.fi



Med stöd av Sparbanksstiftelsen i Korpo