

Workshop med tema

# HÄLSA

Att vi alla kan må lite bättre är väl helt underbart! Och det är dessutom sant. Men vad är det som påverkar vår hälsa? Och vad är egentligen hälsa?

Under denna workshop pratar vi om olika aspekter av begreppet hälsa. Vi varvar teorier med egna erfarenheter, upplägget bygger på deltagarnas eget engagemang. För det gäller ju att hitta vad var och en skulle kunna göra för att må lite bättre. Därför tar vi också upp ämnen som stress, sömn och träning, samt provar på olika metoder för avslappning.

Finns det tid och önskemål så gör vi också egna handlingsplaner för hur vi kan må lite bättre. Det behöver inte vara så omfattande, det räcker med en sak vi kan göra för att må lite bättre.

**EFTER PASSET:** har du med dig resonemang kring hälsa och har fått prova olika sätt för avslappning. Du har också fått med dig en konkret sak att göra för att må lite bättre.

## LÅTER DET INTRESSANT?

Välkomna att höra av er på [info@annashalsobyra.se](mailto:info@annashalsobyra.se), eller via mobilen: 070-6907259 för en offert.



## ANNAS HÄLSOBYRÅ

*Annas Hälsobyrå grundades 2014 av Anna Ulvskog med en tanke och önskan om att "Alla kan må lite bättre" och det oavsett utgångsläge, så det blev således företagets vision. Företaget har idag två verksamhetsområden, utbildning och massage. Massage erbjuds både till privatpersoner och till företag.*

*Annas Hälsobyrå genomför utbildningar i allt från kundvård till kommunikation och har god och lång erfarenhet av att utbilda både medarbetare och ledare i butik och inom logistik då Anna har mångårig erfarenhet från dessa områden inom ICA.*



Workshop med tema

# BALANS I LIVET

Tänk om vi hade balans i livet. Så underbart det skulle vara. Men är det ens möjligt att uppnå?

Vi resonerar kring begreppet balans i livet och vad som ingår i det: jobb, privatliv, familj och fritid. Vi tittar också på vad hälsa innebär för oss och vad som påverkar den. Vad händer i kroppen när vi stressar för mycket och hur hanterar jag det? När tar jag mig tid för avkoppling och vila? Hur kan jag göra för att koppla av och låta kroppen återhämta sig? Vi provar också på några olika former av avslappning.



Workshopen avslutas med reflektioner kring vad som är nästa steg för att komma så nära balans det går. Och om du upplever att det redan är balans i livet, hur bibehåller du det? Teori varvas med resonemang och praktiska övningar. Syftet är att inspirera till att skapa mer balans i livet.



**EFTER PASSET:** har du med dig resonemang kring balans i livet, samt tips på avslappningsövningar. Du har också fått med några tankar om nästa steg för större balans.

## LÅTER DET INTRESSANT?

Välkomna att höra av er på [info@annashalsobyra.se](mailto:info@annashalsobyra.se), eller via mobilen: 070-6907259 för en offert.



## ANNAS HÄLSOBYRÅ

Annas Hälsobyrå grundades 2014 av Anna Ulvskog med en tanke och önskan om att "Alla kan må lite bättre" och det oavsett utgångsläge, så det blev således företagets vision. Företaget har idag två verksamhetsområden, utbildning och massage. Massage erbjuds både till privatpersoner och till företag.

Annas Hälsobyrå genomför utbildningar i allt från kundvård till kommunikation och har god och lång erfarenhet av att utbilda både medarbetare och ledare i butik och inom logistik då Anna har mångårig erfarenhet från dessa områden inom ICA.



Sittande

# MASSAGE

Visst vore det underbart att ha en kollega som kan massera värkande axlar och rygg? Och visst vore det lika härligt att kunna säga "jag kan hjälpa till med dina axlar och rygg"! Genom att ni lär er sittande massage kan det bli sant.



Sittande massage är en massageform som är enkel och effektiv. En stol eller pall och någon att massera är allt som behövs! Kläderna behålls på och ingen olja behövs.

Under detta pass lär ni er grundläggande effektiva massagegrepp, som hjälper till att mjuka upp stela muskler. Vi håller oss till axlar, rygg och armar, det som oftast är de muskelgrupper som blir spända.

Vi inleder med en kort genomgång om muskler och vad som gör oss spända, sedan masserar vi resten av tiden. Och vi turas om både med att ge massage och, kanske det bästa, att få massage. Ni kanske inte kan göra underverk med era kollegors axlar och ryggar, men vi vill påstå att dessa nya kunskaper verkligen kommer att göra nytta och bidra till kollegornas välbefinnande. Minnet är ju ibland kort, framförallt om det är många nya saker som ska läras in, så det följer såklart med ett utförligt kurshäfte där tydliga bilder visar på handgreppen. Allt för att underlätta att det verkligen blir av!

**EFTER PASSET:** kan du ge en välgörande och skön massage på ca 15 minuter.

**LÅTER DET INTRESSANT?**

Välkomna att höra av er på [info@annashalsobyra.se](mailto:info@annashalsobyra.se), eller via mobilen: 070-6907259 för en offert.



*Annas Hälsobyrå grundades 2014 av Anna Ulvskog med en tanke och önskan om att "Alla kan må lite bättre" och det oavsett utgångsläge, så det blev således företagets vision. Företaget har idag två verksamhetsområden, utbildning och massage. Massage erbjuds både till privatpersoner och till företag.*

*Annas Hälsobyrå genomför utbildningar i allt från kundvård till kommunikation och har god och lång erfarenhet av att utbilda både medarbetare och ledare i butik och inom logistik då Anna har mångårig erfarenhet från dessa områden inom ICA.*



## Avkopplande

# MINDFULLNESS

... är väl ett ord som känns både pretentiöst och spännande? Egentligen så betyder det att vara här och nu. Hur ofta är vi det – egentligen?

Ibland känns det som att dagarna bara rullar på och att möjligheten till vila och att kunna ta tillvara på tiden inte finns. Men det gör den.

Vi pratar om vad mindfulness är, hur vi kan tillämpa det och framförallt om vad vi vinner på att dra ner tempot en smula.

Vi provar några olika mindfulness-övningar som är enkla och lätta att ta med hem och tillämpa på egen hand. Risken att somna under någon övning är överhängande, om vi är trötta, men då får vi å andra sidan en liten stunds vila.

**EFTER PASSET:** har du fått en övergripande inblick i mindfulness och även konkreta övningar att ta med hem.



## LÅTER DET INTRESSANT?

Välkomna att höra av er på [info@annashalsobyra.se](mailto:info@annashalsobyra.se), eller via mobilen: 070-6907259 för en offert.

## ANNAS HÄLSOBYRÅ

Annas Hälsobyrå grundades 2014 av Anna Ulvskog med en tanke och önskan om att "Alla kan må lite bättre" och det oavsett utgångsläge, så det blev således företagets vision. Företaget har idag två verksamhetsområden, utbildning och massage. Massage erbjuds både till privatpersoner och till företag.

Annas Hälsobyrå genomför utbildningar i allt från kundvård till kommunikation och har god och lång erfarenhet av att utbilda både medarbetare och ledare i butik och inom logistik då Anna har mångårig erfarenhet från dessa områden inom ICA.



Vardags-

# KOMMUNIKATION

Kommunicerar gör vi dagligen på olika sätt, och det är enkelt. Eller vänta, är det enkelt? Under passet belyser vi ämnet kommunikation på ett lättsamt, men ändå seriöst sätt. Vi berör områden som glada hejarop och feedback, men går också in på hur vi lyssnar och ställer frågor. Hur påverkar det kommunikationen?

Visst är det bättre med ett bra, fungerande kommunikationsklimat än inte... Att vi genast ska ändra vårt sätt att kommunicera med varandra är inte tanken. Men att lyfta ämnet, bli mer medveten om vad som har betydelse i kommunikationen och prata om det, kan på sikt leda till att du och andra uppfattas tydligare och är enklare att interagera med.

**EFTER PASSET:** har du fått en eller flera idéer om hur du kan kommunicera ännu tydligare.



## LÅTER DET INTRESSANT?

Välkomna att höra av er på [info@annashalsobyra.se](mailto:info@annashalsobyra.se), eller via mobilen: 070-6907259 för en offert.

## ANNAS HÄLSOBYRÅ

*Annas Hälsobyrå grundades 2014 av Anna Ulvskog med en tanke och önskan om att "Alla kan må lite bättre" och det oavsett utgångsläge, så det blev således företagets vision. Företaget har idag två verksamhetsområden, utbildning och massage. Massage erbjuds både till privatpersoner och till företag.*

*Annas Hälsobyrå genomför utbildningar i allt från kundvård till kommunikation och har god och lång erfarenhet av att utbilda både medarbetare och ledare i butik och inom logistik då Anna har mångårig erfarenhet från dessa områden inom ICA.*



## Presentations-

# TEKNIK

Tycker du, liksom 98% av alla andra, att det är jobbigt att stå och prata inför en grupp? Men du behöver i alla fall göra det lite då och då? Någon har sagt att det just är att prata inför grupp som vi människor är mest rädda för, näst efter döden... Men behöver det vara så?

Absolut inte. Träning ger färdighet och kunskap är makt. Genom att lära dig tekniker för att hålla ett föredrag, samt öva på det i grupp, kommer det med all säkerhet att kännas bättre. Vi vågar inte lova att det går som en dans efter detta pass, men du kommer att känna dig bättre rustad, och förhoppningsvis vara mindre nervös, nästa gång du behöver tala inför en grupp.

Vi går bland annat igenom hur man kan hantera nervositet, vad som är ett bra upplägg för en presentation, saker att tänka på – "olater" som kan vara bra att minimera. Sedan tränar vi såklart.

**EFTER PASSET:** har du fått en ordentlig genomgång av både uppbyggnad och genomförande av ett föredrag. Med nyvunnet självförtroende är det bara ut och köra!

## LÅTER DET INTRESSANT?

Välkomna att höra av er på [info@annashalsobyra.se](mailto:info@annashalsobyra.se), eller via mobilen: 070-6907259 för en offert.



## ANNAS HÄLSOBYRÅ

*Annas Hälsobyrå grundades 2014 av Anna Ulvskog med en tanke och önskan om att "Alla kan må lite bättre" och det oavsett utgångsläge, så det blev således företagets vision. Företaget har idag två verksamhetsområden, utbildning och massage. Massage erbjuds både till privatpersoner och till företag.*

*Annas Hälsobyrå genomför utbildningar i allt från kundvård till kommunikation och har god och lång erfarenhet av att utbilda både medarbetare och ledare i butik och inom logistik då Anna har mångårig erfarenhet från dessa områden inom ICA.*



Att arbeta i ett

# TEAM

Vad innebär det att arbeta i team? Kan jag medverka i mer än ett team? Det kan vi absolut, de flesta är det. Både yrkesmässigt och privat.

Ett team kan vara starkt och det kan vara svagt – ett team är inte starkare än sin svagaste länk. Om det är så, hur kan vi tillsammans stärka upp teamet?

Under denna utbildning pratar vi om att arbeta i team, vad som är viktigt att veta och tänka på samt hur var och en påverkas och inte minst påverkar teamet. För att belysa det vi pratar om, gör vi några teamövningar och reflekterar sedan tillsammans över vad övningarna lärde oss.

**EFTER PASSET:** har du fått en övergripande inblick kring teamarbete och hur du själv kan påverka ett team i rätt riktning.



## LÅTER DET INTRESSANT?

Välkomna att höra av er på [info@annashalsobyra.se](mailto:info@annashalsobyra.se), eller via mobilen: 070-6907259 för en offert.

## ANNAS HÄLSOBYRÅ

Annas Hälsobyrå grundades 2014 av Anna Ulvskog med en tanke och önskan om att "Alla kan må lite bättre" och det oavsett utgångsläge, så det blev således företagets vision. Företaget har idag två verksamhetsområden, utbildning och massage. Massage erbjuds både till privatpersoner och till företag.

Annas Hälsobyrå genomför utbildningar i allt från kundvård till kommunikation och har god och lång erfarenhet av att utbilda både medarbetare och ledare i butik och inom logistik då Anna har mångårig erfarenhet från dessa områden inom ICA.



Övrigt utbud

# SMÅTT & GOTT

Har ni några timmar över och vill ha lite roligt, unna er något underhållande, men ändå seriöst? Det finns många ämnen att anpassa till en stunds reflektion eller som ett tillfälle för några konkreta tips. Det kan handla om allt från kommunikation via kundbemötande till massage.

Hör av er, så pratar vi om ett upplägg där vi kan väva in det som känns mest intressant för er. Det kan vara mycket av lite eller lite av mycket, ni väljer utifrån syftet och tiden.

## UTBUD ATT VÄLJA PÅ:

- Mindfullness
- Stresshantering
- Sittande massage
- Balans i vardagen
- Hälsa
- Att arbeta i team
- Presentationsteknik
- Kundbemötande
- Kommunikation, feedback, lyssna, konfliktstilar

**EFTER PASSET:** har du inom valt/valda områden fått en inblick i, och fört resonemang kring, ämnet. Både teori och praktiska övningar har tillämpats och förmodligen har du även fått med en idé eller tanke om hur just du kan må lite bättre.

## LÅTER DET INTRESSANT?

Välkomna att höra av er på [info@annashalsobyra.se](mailto:info@annashalsobyra.se), eller via mobilen: 070-6907259 för en offert.



## ANNAS HÄLSOBYRÅ

Annas Hälsobyrå grundades 2014 av Anna Ulvskog med en tanke och önskan om att "Alla kan må lite bättre" och det oavsett utgångsläge, så det blev således företagets vision. Företaget har idag två verksamhetsområden, utbildning och massage. Massage erbjuds både till privatpersoner och till företag.

Annas Hälsobyrå genomför utbildningar i allt från kundvård till kommunikation och har god och lång erfarenhet av att utbilda både medarbetare och ledare i butik och inom logistik då Anna har mångårig erfarenhet från dessa områden inom ICA.

