



# Inbjudan till kurs i Hälsoorienterat ledarskap

## Framgång på mänskliga villkor


Det här är en kurs för dig som har ambitionen att leda din organisation i fortsatt utveckling med kompetenta och välmående medarbetare. Med målet att nå framgång på mänskliga villkor med nyfikenheten, arbetslusten och livslusten i behåll. Utgångspunkten är:

\* Hälsan är att betrakta som en privatsak och att vi var och en tar fullt ansvar för den. Men på en arbetsplats är hälsan en gemensam resurs som är av avgörande betydelse för organisationens prestation och resultat. Därför är hälsan en chef- och ledningsfråga.

\* Att utveckla hälsan som resurs kräver en gemensam helhetssyn, delaktighet och förankring, kvalitet och en långsiktig plan. En sådan Hälsoplan är därför lika angelägen för det medvetna företaget som bryr sig om sina medarbetare, som investeringsplaner, marknadsplaner och andra strategier. Liv&Lust Hälsoplan är ett verktyg för att personligen

medvetandegöra företagets beslutsfattare, arbetsledning, personalavdelning, de anställdas förtroende- och hälsovårdsorganisationer – om att hälsan inte endast är en privatsak utan också en gemensam resurs av avgörande betydelse för företagets prestation.

\* Att förändra inställningen till hälsa, livsstil, arbetsstil och ledarstil kan vara svårt. Därför arbetar Liv&Lust utan pekpinnar och ger tidsutrymme för de små förändringarna. Liv&Lust tvingar inte fram avböner och stora livsomställningar. Börja med att lägga en god vana till de dåliga. Då kommer man på spåret och kan hitta sin egen väg.



Kursen är ett avstamp för att hjälpa dig hitta spåret till en naturligare livs- och arbetsstil. Du får stöd att formulera utmanande, meningsfulla, tidsbestämda, konkreta och realistiska mål för hur du och på sikt din organisation lättare kan leva och må bra. Du lär dig grunderna för att driva ett hälsoorienterat ledarskap och upprätta en hälsoprocess i din organisation.

Så här går det till

Under ett och ett halvt inspirationsdygn, alternativt två dygn, får du möjlighet att inte bara finna din egen livsstil, utan även förutsättning för att skapa en arbetsstil som stimulerar dina medarbetare till utveckling och inflytande samt ökat flyt och commitment i tillvaron. På kursen inspireras du till ett holistiskt synsätt om rörelse och matvanor, som sedan lätt går att konkretisera i vardagen.

Kursen vill inspirera dig att uppleva motion som lustbetonat och avspänt. Vårt mål blir att finna motiven och lusten att röra oss, hellre än lusten att tävla.

Vi vill inspirera dig att hitta spåret till rätt matvanor. Nyttig mat måste inte vara samma sak som tråkig. Och nyttig mat måste inte enbart utgöras av grönsaker. Mat ska vara en njutning för både kropp och själ. Vi mår bra av en näringstät och energisnål mat och följer därför gärna principerna kring glykemiskt index (GI).

Under kursen får du chans att lära dig hantera stress genom meditation. Meditation är ett konkret verktyg som ökar din koncentrationsförmåga och självinsikt. Du kommer garanterat att bli effektivare, men framförallt lugnare, vilket leder till en större tillfredsställelse både på jobbet, för familjen och inte minst för din egen del.

Kursens syfte och mål

- \* Fördjupa kunskaperna inom företrädesvis livsstilsområdena matlust, rörelselust och hälsa i vid mening samt ledarstilens betydelse för hälsa, välbefinnande och framgång på arbetsplatsen,

- \* Starta en hälsoprocess som implementeras i organisationen och skapa förutsättningar, gemensamma värderingar samt mål kring hur vi ska gå vidare i framtiden

- \* Inse vikten av chefen som god förebild och arbetsplatsen som en arena för personlig utveckling och stöd för hälsa och välbefinnande.



”Vi måste börja inse vikten av chefen  
som en god förebild. Och arbetsplatsen  
som en arena för personlig utveckling”

Kurslitteratur: Medicin mot Livsstilsanalfabetism av Johan Holmsäter  
Fördjupningsmaterial om de olika ”lustarna”  
Liv&Lust Hälsoplan inklusive personliga scorecards och rapporter  
Liv&Lust Hälsovägvisare

För mer information och offert kontakta  
Åsa Arvidsson telefon 0702-51 50 58  
asa.arvidsson@liv-lust.se

[www.liv-lust.se](http://www.liv-lust.se)

---