

MABEL KERNN

Bedre balance, holdning og bevægelse

Få mere arbejdsglæde og gode rutiner i virksomheden

På bare 6 uger kan jeg hjælpe jeres virksomhed på rette vej mod et sundt arbejdsmiljø.

Med professionel rådgivning, justeringer og øvelser vil medarbejderne få indsigt i, hvordan de kan komme arbejdsrelaterede muskelgener og smerter til livs. Og de vil hurtigt mærke, at de nye sunde arbejdsrutiner giver et øget velvære i kroppen.

6-ugers forløbet kan indeholde:

- Individuel ergonomisk vejledning - inkl. opfølgning
- Ugentlig powerbreaks
- 2-timers workshop
 - fx mindfulness, move well eller andet tema til jeres virksomhed

På bare 6 uger kan jeg hjælpe jeres virksomhed på rette vej mod et sundt arbejdsmiljø.

Med professionel rådgivning, justeringer og øvelser vil medarbejderne få indsigt i, hvordan de kan komme arbejdsrelaterede muskelgener og smerter til livs. Og de vil hurtigt mærke, at de nye sunde arbejdsrutiner giver et øget velvære i kroppen.

Fordele for...

Virksomheden

- Bedre ergonomisk arbejdsmiljø
- Større arbejdsglæde og trivsel hos jeres medarbejdere
- Mere effektivitet
- Øget bundlinie
- Større kreativitet
- Stærkere teamånd
- Medarbejdere, der bliver i stand til at håndtere u hensigtsmæssige arbejdsbelastninger
- Mindre sygefravær

Medarbejderen

- Øget koncentration
- Mere arbejdsglæde
- Gode arbejdsrutiner
- En forståelse for, hvordan kroppen fungerer i forskellige arbejdssituationer

Hver medarbejder får:

- Individuel ergonomisk vejledning, inkl. øvelser og opfølgning
- Powerbreaks
- Indblik i det tema, som virksomheden vælger til foredraget

Sådan foregår det:

Individuel ergonomisk vejledning (30 min)

Her tager jeg udgangspunkt i medarbejderens eksisterende arbejdsplads, funktioner og daglige rutiner. Jeg hjælper med forbedringer, kommer med løsningsforslag og vejleder i relevante øvelser. Jeg følger op hos den enkelte medarbejder i løbet af perioden.

Powerbreak

For alle de medarbejder, der ønsker det. Jeg besøger jeres arbejdsplads 6-8 gange og instruerer i relevante øvelser og udspændingsteknikker. Disse vil hjælpe den enkelte medarbejder til selv at forebygge gener eller smerter bl.a. i nakke, skuldre og arme. Derudover giver jeg gode tips til, hvordan forebyggelse kan implementeres i hverdagen.

Workshop

2 timers workshop/fyraftens seminar hvor medarbejderne samles til en fælles træning eller foredrag, der skal give den enkelte medarbejder en forståelse af kroppens funktioner i forskellige sammenhæng.

Investér i et sundt arbejdsmiljø - vælg mellem 4 pakker:

PAKKE 1

- Individuel ergonomisk vejledning
- Individuel opfølgning på den ergonomiske vejledning
- Powerbreaks (6-8 gange)
- Workshop (2,5 time) – ex. om Mindfulness eller bevægelse

Pris pr. medarbejder: 1745 kr.

PAKKE 2

- Individuel ergonomisk vejledning
- Individuel opfølgning på den ergonomiske vejledning
- Powerbreaks (6-8 gange)

Pris pr. medarbejder: 1495 kr.

PAKKE 3

- Individuel ergonomisk vejledning
- Individuel opfølgning på den ergonomiske vejledning

Pris pr. medarbejder: 1245 kr.

PAKKE 4

- Individuel ergonomisk vejledning

Pris pr. medarbejder: 895 kr.

Ekstra ydelser kan tilkøbes.

Kontakt mig for yderligere information og spørgsmål

info@mabelkernn.dk

Mobil: 26 21 90 36

Læs mere på min hjemmeside: www.mabelkernn.dk