

Modul 1

Utbildning för chefer och HR inom psykosocial hälsa, arbetsmiljö, yoga och meditation

Antalet anmälda arbetssjukdomar som beror på brister i den psykosociala arbetsmiljön har haft en drastisk ökning de senaste åren. Därför har Yogacentralen skapat en utbildning för dig som chef och inom HR som ger dig den kunskap och de verktyg du behöver för att förebygga och hantera stress och psykisk ohälsa för era anställda. Teknikerna är lika bra i förebyggande som rehabiliterande syfte.

Stresshantering 2, 4 eller 6 dagar

En unik utbildning med de mest stressreducerande och konkreta verktyg för frisknärvaro och hållbar hälsa som nns; Mindfulness, Medicinsk yoga, Kundaliniyoga, sömnskola, Ayurveda och yogaterapi. Detta varvas med balanse-rad kost och livsstilskartor.

Grundkurs 2 dagar: Vi tar oss an din stress och livsstil via teori och praktik om psykisk ohälsa och allt du behöver veta om stress och hur man bemästrar den. Du får en helhetssyn och konkreta verktyg kring mental hälsa, hur den hör ihop med fysisk och emotionell hälsa, livsstil och självledarskap. Vi använder andningsövningar, pass, meditationer, återhämningsnycklar, fallgropar och livskartor för att skapa mer liv och hållbarhet i din vardag.

Uppföljning 2 dagar: Fördjupning och stöd för ditt ledarskap, friskfaktorer på jobbet, verksamhetstjänande implementeringslogik, arbetsmiljö, och hälsa. Du får även specifika verktyg mot de vanligaste sjukskrivningsorsakerna och övar in dem.

Diplomering 2 dagar: Här fördjupar vi din kontakt med ditt inre ledarskap och tekniker för att upprätthålla balans och god hälsa och hur du praktiskt kan lära ut det till andra.

Du kan välja att medverka på ett kurstillfälle eller flera, men vi rekommenderar att gå samtliga för att förändring ska ske och hinna få ett helhetsgrepp.

Feedback från utbildningen:

”Det jag tar med mig främst är vikten för mig att utöva yoga livet ut, det får mig att känna, uppleva och vara närvarande på ett fantastiskt sätt med min energi. Jag fick en fantastisk feedback på min arbetsplats efter min presentation av kursen.” Gabriella Jonsson

”Tack för ditt engagerande ledarskap under hela kursen det känns som den kommer rädda livet på min hjärnhälsa. Genomförande och material har varit enastående bra.” Annika Frick

Datum och tid:

Tillfälle 1: 18, 19 februari 2017 kl. 9-17

Tillfälle 2: 18, 19 mars 2017 kl. 9-16

Tillfälle 3: 13, 14 maj 2017 kl. 9-16

•Varje helg kostar 4500 kr.