

## **Att arbeta hälsosammare**

När det gäller att förändra sitt beteende och sitt förhållningsätt i arbetet så är just *tiden* ett mycket viktigt verktyg. Därför har jag tagit fram en kurs som sträcker sig över 6 månader. Den inleds med ett enskilt samtal med mig. Därefter startar kursen upp med fyra halvdagar i grupp med ett par veckor emellan träffarna. Där varvas föreläsningar med övningar och diskussioner.

Kursen kommer också att innehålla eget arbete på arbetsplatsen utifrån en personlig handlingsplan som arbetats fram under den första delen av utbildningen. Under den tiden har man förbokade telefonmöten med mig för att kunna fånga upp/bolla saker som man kan tänkas stöta på i sitt arbete.

Vid kurstidens slut så samlas vi igen i gruppen för att summera tiden och utbyta erfarenheter.

Både i samband med kursstart och avslut finns möjlighet till trepartssamtal mellan chef, kursdeltagare och undertecknad. Allt efter behov och önskemål.

*För ytterligare info och anmälan välkommen att ringa  
070/370 5503, eller maila: [marta.stina.eriksson@telia.com](mailto:marta.stina.eriksson@telia.com)*



FIRMA

Märta-Stina Eriksson

PERSONALUTVECKLARE & MENTOR

