



Hälsa i liv & arbetsliv

En kostnadsfri föreläsningsserie på temat hållbart arbetsliv

Den här seminarieserien vänder sig till dig som vill få kunskap om vad som främjar hälsan och vad som skapar ett hållbart arbetsliv med en bra balans mellan arbete och fritid.

Tisdag 26 mars - Lena Skogholm

"Bemötandekoden"

Konsten att förstå sig på människor och få ett bättre (arbets)liv.

Onsdag 15 maj - Nisse Simonsson

"Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?"

Tankens kraft är större än vi tror- om att tänka sig lycklig genom att låta bli att tänka sig olycklig.

Tisdag 24 september - Charlotte Signahl

"Mångfald – besvärligt härligt"

Motiverande föreläsning som ger en ökad förståelse för möten mellan människor.

Tisdag 5 november - Marie Ryd

"Innan stressen blir farlig"

Vad kan vi göra för att uppnå en harmonisk vardag både på arbetsplatsen och hemma?

VÄLKOMMEN!

Plats: Högskolan i Borås,
Sparbankssalen

Tid: 17.00 - 18.30

Anmälan: www.sjusam.se/pr

OBS Begränsat antal platser -
anmälan krävs!

Kontakt: marie.irvang@sjusam.se



POSITIV RÖRELSE är ett kompetensutvecklingsprojekt för ökad hälsa och hållbart arbetsliv. Projektet riktar sig till yrkesgrupper i Sjuhärad som är utsatta för hög stress. Främst gäller det kontaktyrken inom vård och omsorg eller utbildningssektorn. Målet med insatserna är att stärka individernas ställning på arbetsmarknaden, förbättra hälsan hos kvinnor och män i arbetslivet samt stärka deltagande arbetsorganisationer och nyckelaktörer i arbetet med att förebygga arbetsrelaterad ohälsa.

Du är välkommen att kontakta oss för att få veta mer, vi bidrar med insatser på individ, organisatorisk och strategisk nivå. Mer information hittar du på www.sjusam.se/pr
Projektet medfinansieras av ESF, Europeiska socialfonden. Sjuhärads samordningsförbund är projektägare.

26 mars: Lena Skogholm "Bemötandekoden"



Lena tar med dig på en spännande upptäcktsfärd i hjärnans fantastiska landskap. Du får förklaringar till vad som kan hända i våra relationer och konkreta tips hur du kan göra i olika situationer för att det ska bli bra. När vi möter varandra utifrån vår hjärnas förutsättningar blir det mer gynnsamt för oss helt enkelt. Lena är beteendevetare, författare, föreläsare.

15 maj: Nisse Simonsson "Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?"



Nisse är hjärndoktorn som tar med dig på en fantastisk resa in i din egen knopp. Tankens kraft är större än vi tror - eftersom vår hjärna är plastisk, det vill säga förändringsbenägen ner till minsta hjärncell, påverkas den rent fysiskt av om vi tänker i dur eller i moll.

24 september: Charlotte Signahl "Mångfald – besvärligt härligt"



Charlotte har utbildat och föreläst inom området motivationspsykologi, mänskliga rättigheter, mångfald och diskriminering sedan slutet av 1990-talet. Charlotte är mest intresserad av varför vi människor beter oss som vi gör och hur vi kan möta andras beteende och kanske förändra vårt eget när det behövs.

5 november: Marie Ryd "Innan stressen blir farlig"



Marie, med ett förflutet i vetenskapsjournalistik och medicinsk vetenskap, sprider kunskap om de senaste rönen inom kognitiv och social neurovetenskap – kunskap som ökar förståelsen för människan som både en biologisk och social varelse. Marie är vetenskapsjournalist och ledarskapskonsult, fd forskare med doktorsgrad i medicinsk vetenskap.

