



## Friskvård för arbetsgemenskaper

### Må bra genom verksamhet som stöder arbetshälsan!

Som yrkespersoner inom företagshälsovården utnyttjar vi vår expertis i planeringen och förverkligandet av verksamhet för välbefinnande i arbetet (TYHY). Tack vare vår kundkännedom kan vi förverkliga och skräddarsy TYHY-verksamhet enligt kundens önskemål och behov.

#### Alternativa teman:

- Psykiskt välbefinnande i arbetslivet
- Avslappningens betydelse för hälsan och ork i arbetet
- Bli förtrollad av naturen!

#### Innehåll:

Anpassas efter tema och önskemål:

- Expertanföranden
- Funktionell verksamhet
- Grupparbeten
- Måltider
- Mätningar såsom t.ex. gåtest och InBody mätning

**”TYHY-verksamhet stärker arbetsgemenskapen, arbetsvälmåendet och hälsan.”**



## Exempel på teman och innehåll

### 1. Psykiskt välbefinnande i arbetslivet

#### Föreläsningsteman och grupparbeten:

- Välbefinnande i arbetet
- Växlerverkan och kommunikation
- Arbetsgemenskapens inverkan på välbefinnandet i arbetet
- Återhämtning och avslappning i vardagen

#### Funktionell del:

- Avslappnings- och andningsövningar
- Övningar i kroppsmedvetenhet
- Konditionsboxning

### 2. Avslappningens betydelse för hälsan och arbetsvälmåendet

#### Föreläsningsteman och grupparbeten:

- Sömn
- Återhämtning och avslappning
- Medvetet ätande: lunchpaus tillsammans med övningar i medvetet ätande

#### Funktionell del:

- Värmeyoga
- Avslappningsövningar
- Avslappning ute i naturen

### 3. Bli förtrollad av naturen!

#### Föreläsningsteman och grupparbeten:

- Naturens inverkan på välbefinnandet och hälsan
- Övningar i grupp för att stärka samarbetet

#### Funktionell del:

- Naturutflykt med låg tröskel
- Funktionell träning ute i naturen
- Vintercykling / skidning / snöskogång

**Deltagarantalet för varje grupp är max 15 personer.**

Mer information om verksamhet för välbefinnande i arbetet ger:

#### Företagshälsovårdskoordinator

Josefin Siermala, 040 660 4204  
josefin.siermala@tyoplus.fi