



Varför vill inte alla vara med - Reflektionsfrågor:

- Hur kommunicerar vi träning, hälsa och fysisk aktivitet i vår organisation? Vilka attityder och vilken värdegrund präglar vår atmosfär och varför?
- Vad är en hälsosam person? Vad krävs och varför? Vad baserar vi våra övertygelser på?
- Hur tänker vi kring friskvård i vår organisation? Vad är målsättningen och varför?
- Involverar vi alla i planerings- och målsättningsarbetet kring hälsa och träning?
- På vilket sätt kan vi öka kunskaper, färdigheter och tillgång till expertis kring hälsa, hälsobeteenden och motivation i vår organisation?
- På vilket sätt kan vi skapa förutsättningar för gemenskap och delaktighet kopplat till hälsa?
- På vilket sätt kan vi förenkla bra/önskvärda val (nudging), tex att ta trapporna, parkera en bit bort, stå upp och jobba mm?

Hoppas du gillade föreläsningen! Vill du veta mer kan du ställa frågor direkt till mig via portalen. Där kan du också boka mig via webinarie eller på plats hos ditt företag eller organisation.

Med vänlig hälsning

Karin Weman