



Hälsa, på jobbet - Reflektionsfrågor:

- Hur kan ni ta mer medvetna och hälsosammare val när det gäller "fredagsfika" eller liknande?
- Ge konkreta förslag hur du/ni kan involvera fysisk aktivitet på arbetet?
- Till anställd: hur vill du uppmuntras till mer rörelse? Vad skulle maximera chansen för dig att lyckas?
- Till chef: hur jobbar ni idag? Vad kan ni förbättra? Ge konkreta svar och var realistisk.

Diskutera ovan frågor tillsammans om ni sitter i grupp.

- Utav alla förslag och åtgärder ni diskuterat, vad kan ni börja med redan nu?

Hoppas ni 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 din förening eller organisation.

Med vänlig hälsning

Magnus Hellman Driessen