

# Foredrag

Forskning viser, at gåture er en effektiv metode til at dæmpe stress og mindske konflikter på arbejdspladsen. Stressede medarbejdere laver oftere fejl, har flere sygedage og har en kortere lunte, hvilket kan føre til konflikter og påvirke både den stressede og resten af medarbejdernes trivsel og motivation.

Heidi tilbyder et inspirerende foredrag med tilhørende workshop, hvor hun deler indsigt, råd og konkrete værktøjer til at optimere arbejdsmiljøet ved at implementere gåture i arbejdsprocesserne. Gennem dette foredrag vil deltagerne opnå en forståelse for de positive effekter af gåture på både krop og sind samt lære at integrere disse i deres daglige rutiner.

## Dette får du:

- Konkrete redskaber til at øge den kreative proces
- Hands-on værktøjer til at optimere møder
- Indsigt i at skabe gode relationer mellem medarbejderne for et bedre arbejdsmiljø
- 12 gode grunde til at gå med kollegaer
- Humørfyldt og energigivende boost
- Indsigt i gåture, der kan anvendes i virksomheden
- Konkrete redskaber til at planlægge egne gåture
- Aktiv dag med fokus på bevægelse og læring
- Ny energi, viden og motivation til at fortsætte gåturene i virksomheden



### Målgruppe

Virksomheder og organisationer, der ønsker at forbedre arbejdsmiljøet, mindske stress og konflikter samt fremme trivsel og produktivitet hos deres medarbejdere.

### Varighed

Foredraget kan tilpasses forskellige tidsrammer alt efter kundens behov, typisk 1-2 timer inklusive gåtur

### Pris

15.000 kr. plus transport og moms

### Kontakt

Tel: 22 40 00 22

heidi@gaamigglad.dk

