

Online kursusforløb

Gå Mens Du Arbejder

Oplev gåture, der giver dig energi, styrker dine relationer og øger din produktivitet med vores onlineforløb, Gå Mens Du Arbejder. Dette intensivt strukturerede forløb er skræddersyet til medarbejdere med alt for stillesiddende job, der ønsker at inkorporere mere bevægelse og aktivitet i deres arbejdsdag.

Formål:

- Indarbejd langtidsholdbare vaner på gang og gående møder.
- Øg koncentration, energi og kommunikation.
- Skab en mere aktiv og energifyldt arbejdsdag.

Indhold:

- 8 moduler med 44 afsnit, der dækker teknikker, tips og aktiviteter til effektive gåture.
- Inkluderer indføring i gang og gående mødekultur, metoder til at knække vaner, strukturering af gåture, og meget mere.
- Bonusmateriale og værktøjer til at tackle udfordringer og motivere til daglig aktivitet.

Udbytte:

- Øget effektivitet med kortere og mere produktive møder.
- Forbedret kreativitet og åben dialog uden hierarki.
- Større personligt overskud og bedre relationer.
- Mulighed for at gå hjem fra arbejde med samme energiniveau som ved ankomst.

Dette onlineforløb giver dig redskaber og indsigt til at integrere mere bevægelse og aktivitet i din arbejdsdag, hvilket vil styrke din trivsel og produktivitet. Med fokus på effektivitet, sundhed og velvære er Gå Mens Du Arbejder det perfekte værktøj til at transformere din arbejdsdag fra stillesiddende til aktiv og dynamisk.



Målgruppe

- Medarbejdere med stillesiddende job, der ønsker at forbedre deres arbejdsmiljø og trivsel.
- Organisationer, der ønsker at styrke medarbejdernes sundhed og produktivitet.
- Alle, der søger redskaber til at integrere mere bevægelse i deres daglige rutine.

Varighed

Forløbet strækker sig over 8 uger.
Adgang til materiale i et helt år.

Pris

4.950 kr. plus moms

Kontakt

Tel: 22 40 00 22
heidi@gaamigglad.dk

