

Foredrag


Du bliver dødssyg af at sidde ned hele dagen

Foredrag med S'et fra ESG i centrum: Om at bruge gåturen professionelt ved at gå, mens du arbejder

Stress, overvægt, hjerte-kar-sygdomme, angst og depression. Du og dine kollegaer har ikke godt af bare at sidde foran skærmen hele dagen. Ledelsen har sagt, at det er ok med gående møder ... men I får det ikke gjort. Det er så ærgerligt, når vi ved, at flere skridt i løbet af din arbejdsdag giver overskud – både for dig og for din arbejdsplads.

Dette får du:

Jeg har samlet al min vigtigste erfaring som professionel wakler siden 2015, fra mit arbejde med at facilitere gåture. Foredraget indeholder små konkrete opgaver, hvor du arbejder med de skridt og gåture, som passer til din arbejdsdag. Du går hjem med værktøjer til, hvordan du kan få **1.500 - 4.000 flere skridt** ind i din arbejdsdag. Min ambition er at skabe en reel forandring på alle danske arbejdspladser, så vi opnår øget trivsel – både på jobbet og derhjemme.



Målgruppe
Virksomheder, organisationer, skoler og foreninger der ønsker en forbedret trivsel og sundhed hos deres medarbejdere, elever/studerende eller medlemmer.

Varighed
1-1,5 timer inklusive gåtur (husk overtøj og fodtøj tilpasset vej og underlag)

Pris
Virksomheder: 20.000 kr.
Foreninger og skoler: 10.000 kr.
(Priser er ekskl. transport og moms)

Kontakt

Tel: 22 40 00 22
heidi@gaamigglad.dk

