

En extra krydda till konferensen

Möjligheterna är oändliga, endast fantasin sätter gränserna. Nedan finner ni ett axplock av vad Medlefors professionella och engagerade pedagoger kan erbjuda er. Ni styr, vi levererar om det så är en föreläsning, en paus under konferensen för en gruppaktivitet eller teambuilding ni önskar. Vi finns med er hela vägen och formar upplägg, tid samt plats tillsammans med er.

Kontakta oss för mer information på info@medlefors.se eller 0910-575 00.

Föreläsningar

Pris från 5000kr/timmen.

Stresshantering

Allt du gör påverkas av din hjärna, och allt du gör påverkar också din hjärna. Bli medveten om hur hjärnan och kroppen påverkas och reagerar på stress och vilka metoder som kan hjälpa dig att klara vardagsstressen bättre. Hur arbetar vi hälsofrämjande för att minska stressen och förebygga psykisk ohälsa? Varför är återhämtning så viktigt? Kan med fördel kombineras med mindfulness, minutmassage eller avspänning.

Mindfulness – medveten närvaro

Genom att träna hjärnan att vara medvetet närvarande i nuet kan vi påverka välbefinnandet i positiv riktning och förbättra vår hälsa. Forskning visar på många positiva effekter av att utöva medveten närvaro då stressnivåerna sjunker, effektiviteten ökar och man får större engagemang och färre konflikter på arbetsplatsen. Vi övar oss i att leva här och nu och njuta och må bra av livet. Teori blandas med praktiska övningar.

Friskvård för kropp och själ

Hur kan vi må bättre? Om vikten av fysisk aktivitet, den optimala medicinen för att förebygga ohälsa, men även om hur vi kan stärka vår mentala hälsa genom att prioritera oss själva och våra behov. Att lära känna sig själv och bli huvudpersonen i sitt liv är viktigt för hälsan.

Bästa maten för hälsan – finns den?

Maten har stor betydelse för vår hälsa, men kostråden är en djungel. Under föreläsningen reder vi ut begreppen med utgångspunkt i det som florerar i media och visar på vad forskningen säger.

info@medlefors.se
0910-575 00



Myter om kost

Medelhavskost förlänger livet, en banan och ett glas mjölk kan bidra till en bättre sömn, jag får diabetes typ 2 av att äta för mycket socker eller godis, glutenfritt är nyttigt för alla. Vi bombaderas av kostråd, men vilka myter är sanna och falska. Föreläsningen reder ut frågeställningarna i mytdjungeln kring kost.

Hjärnan och stress

Allt du gör påverkas av din hjärna, och allt du gör påverkar också din hjärna. Följ med på en fascinerande resa in i vårt mest mystiska organ. Stress är en kemisk reaktion i kroppen, som uppstår vid upplevd fara eller hot. Seminariet tar upp hur hjärnan påverkas av att ständigt utsättas för de kemiska attacker som stressen utgör. Varför agerar vi som vi gör? Mer kunskap om hjärnan ger bättre förutsättningar att förstå hur kan vi anpassa vardagen och arbetslivet så att källorna till stress kan minimeras.

Motivation

Hur åstadkommer man en förändring i sitt liv?
Motiverad eller inte, varför och vad kan det bero på?
Våra tankar och vårt förhållningssätt i livet påverkar vår motivation.

Arbetsglädje – skapa en bra dag!

En föreläsning som handlar om att själv vara medskapande till att öka sin arbetsglädje och öka sin livsenergi! Föreläsningen varvas med praktiska verktyg och reflektioner där föreläsaren utgår från egna personliga erfarenheter.

Samtalsmetoder och kommunikation

Hur får jag det sagt? Hur får jag svar på mina frågor? Varför förstår vi inte varandra? En föreläsning som fokuserar på min egen roll i samspelet med andra människor. Social kompetens och ett empatiskt förhållningssätt skapar bättre förutsättningar oavsett vem du samtalar med. Föreläsningen kan även grundas på Non violent communication (NVC)/Giraffspråket eller MI – motiverande samtal.

Härskartekniker och bekräftartekniker

I föreläsningen går vi igenom olika härskartekniker, vilka strategier som kan användas för att bemöta dem samt hur man kan förebygga att de används. Härskartekniker finns både medvetet och omedvetet i alla grupper och sammanhang. Vi har nog alla både blivit utsatta, och själva utsatt andra.



Skapa bra möten

Hur går det till att skapa mer effektiva möten?

Föreläsningen ger metoder för att förbättra mötestekniken och underlätta rutinerna för möten på arbetsplatsen eller i föreningen. Det finns tid att spara på möten!

Fungerande arbetsgrupper

Föreläsningen grundas på forskning av grupputveckling och ledarskap. Lär dig mer om olika arbetsgruppers mognad och vilken inverkan det har på samspel, arbetsprestationer och trivsel. Alla kan bidra till att förbättra för sin arbetsgrupp.

Arbetsmiljön – allas ansvar

Hur får vi en bättre arbetsmiljö? Hur samverkar vi i arbetsmiljöarbetet?

Vilka lagar och förordningar är viktiga att kunna och varför?

Denna föreläsning anpassas efter önskemål med fokus på SAM, systematiskt arbetsmiljöarbete och/eller OSA, organisatorisk och social arbetsmiljö med utgångspunkt i arbetsmiljölagen. Vi arbetar lösningsinriktat med era aktuella frågor och behov.

Vardagsmakt – Jämlikhet & Jämställdhet

Vad är vardagsmakt och varför behöver vi prata om det? Hur skiljer man på begreppen jämlikhet, jämställdhet, kön och genus? Kan jag bidra till vardagsmakt genom mitt tänk och mina värderingar kring mångfald? Sedan 1970-talet har jämställdhetspolitiken haft en central ställning i vår samhällsdebatt och vi har idag en tydlig lagstiftning mot diskriminering som ska främja mångfald. Sverige räknas ofta som ett föregångsland inom detta arbete men det finns fortfarande maktstrukturer baserade på genus och normer som vi behöver arbeta för att förändra. Hur kan vi göra det? Begrepp och teorier blandas med frågeställningar och värderingsövningar.

Lärstilar

Lyssna, se eller göra...

Hur koncentrerar jag mig, bearbetar och minns ny/eller svår information? Vi alla har olika lärstilar, alla lär sig tex inte genom att sitta stilla och lyssna. Denna föreläsning utgår framför allt från Dunn o Dunn´s lärstilsmodell. Vilka förutsättningar passar var o en? Är du impulsiv eller reflekterande? Genom vilka sinnen tar du bäst till dig nya kunskaper?



Gruppaktiviteter & teambuilding

Pris från 3500kr/timmen.

Komma ner i varv pausen 15min, pris från 499kr

Är det högt tempo och mycket beslut som ska tas på konferensen?

Låt en av Medlefors pedagoger se till att ni kommer ner i varv under pausen.

Paus sträckare 15min, pris från 499kr

Låt en av Medlefors råbra pedagoger se till att ni sträcker på er ordentligt under en paus.

Afrikansk dans 60 minuter

Ett enklare träningspass, inga hopp. Passar alla grupper.

Ombyte rekommenderas. Kan gärna kombineras med avspänning.

Yoga 60 – 90 minuter

Vi erbjuder olika nivåer och typer av yoga utifrån önskemål.

Mjuka kläder är önskvärt.

Avspänning/kroppsscanning och medveten andning 30–60 minuter

Lugn paus för att skapa ny energi under arbetsdagen. Enkla metoder för fortsatt egen träning.

Tabata 35–60 minuter

Vi använder oss av både den egna kroppen som motstånd och redskap. Det finns lättare och tyngre alternativ och du deltar efter egen förmåga. Passar både den vältränade och nybörjare. Ombyte krävs.

Cirkelträning 60–90 minuter

Träningen innehåller styrka och kondition där alla kan jobba efter egen förmåga. Kan göras som "Tärningsträning", en rolig form av cirkelträning där du själv slumpar fram vilka övningar du gör. Kan även göras utomhus när vädret och säsongen tillåter.

Crosstraining utomhus 60 minuter

Konditions- och styrketräning i grupp utomhus med det som finns i naturen och den egna kroppen som redskap. Ombyte krävs.

Thera-band 60 minuter

Ett fysiskt pass där vi använder ett gummiband och vår egen kropp som styrkeredskap. Olika nivåer utifrån beställarens önskemål. Ombyte krävs. Kan gärna kombineras med kroppsscanning eller avspänning i slutet.

info@medlefors.se
0910-575 00



Lekfull träning/ teambuilding 60 – 120 minuter

Avspänd aktivitet som passar bra när man vill skapa gemenskap och ha kul tillsammans! Gruppstärkande övningar.

Aktivitetspromenad 60 – 120 minuter

Utomhuspromenad med uppgifter under tiden, både fysiska och mentala.

Stavgång

Genomgång av stavgångsteknik samt promenad utifrån egen kapacitet.
Max 20 personer.

Vattengympa 30 – 60 minuter

Allsidig och skonsam träning med olika intensitet där alla kan jobba efter egen förmåga.

Vattentabata 45 minuter

Skonsam träning i intervallform med fokus på styrka och kondition.
Alla kan jobba efter egen förmåga.

Vatten-cirkel 60 minuter

Stationsträning i poolen.

Minutmassage 45–60 minuter

Sittande massage där man jobbar tillsammans två och två. Massagen sker med kläder på. En återhämtande, lugn aktivitet.

En avkopplande stund med handmassage 60 – 90 minuter

Lugn musik, tända ljus, avkopplande. Kan göras vid poolen med peeling och handinpackning. Man jobbar ihop 2 och 2, passar bra när gruppen känner varandra.

Varmt välkommen hem till oss på Medlefors

Information och bokning

info@medlefors.se
0910-575 00

