



Giv dine kolleger mere sammenhold og flere smil

Bliv uddannet sundhedsambassadør og få værktøjer, viden og konkrete idéer til mere motion, mere sundhed og bedre sammenhold på din arbejdsplads.

Uddannelsen er gratis og er for medarbejdere fra alle typer arbejdspladser og organisationsniveauer. Du skal blot have interesse i motions- og sundhedsfremme på din arbejdsplads. Uanset om du har arbejdet med sundhed gennem flere år, eller det er ganske nyt, er der masser af inspiration at hente på uddannelsen. Vi ser på teorien bag sundhed på arbejdspladsen og arbejder med de gode eksempler, så du kan komme i gang med at motivere dine kolleger med det samme.

Brug for mere information?

Kontakt Rikke Line Klockars-Jensen
på mobil 2336 2696 eller mail: rikkeline@firmaidraet.dk

Læs mere og tilmeld

www.firmaidraet.dk/sundudd

I må **GRATIS**
tilmelde op til to
fra samme arbejds-
plads. Så tag
afsted sammen
med en kollega.

HVORNÅR?

København – modul 1
Onsdag den 28. april 2021
kl. 9.00-15.30

Københavns Firmasport
Grøndal MultiCenter
Hvidkildevej 64
2400 København NV.



KØBENHAVNS
FIRMA SPORT



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



HVAD LÆRER JEG PÅ UDDANNELSEN?

På **modul 1** kommer vi omkring en række centrale spørgsmål og problemstillinger, der skal sikre, at du får der succes med at komme i gang eller videre med arbejdet for at skabe en aktiv arbejdsplads.

- Hvad er sundhed - og hvorfor sundhed på arbejdspladsen?
- Sundhedsambassadørens rolle og samarbejdet med ledelsen
- Forandringspsykologi og motivation af kolleger
- De gode idéer og eksempler
- Dit første skridt som sundhedsambassadør

På **modul 2** bygger vi ovenpå modul 1. Her får du mere viden og inspiration til sundhedstiltag på arbejdspladsen samtidig med, at du får input til at løfte kvaliteten af dine igangværende tiltag.

- Sparring og idéudveksling mellem Sundhedsambassadørerne
- Vellykkede forandringer, motivation og kommunikation af sunde tiltag
- Aktiv mødekultur, icebreakers og brainbreaks
- Inspiration til emner ud over motion (kost, søvn, rygning og trivsel)
- Dit arbejde som sundhedsambassadør, herunder dit samarbejde med ledelsen.

HVEM KAN DELTAGE?

Uddannelsen er for medarbejdere fra alle typer arbejdspladser og organisationsniveauer. Du skal blot have interesse i motions- og sundhedsfremme på din arbejdsplads. Uanset om du har arbejdet med sundhed gennem flere år, eller det er ganske nyt, er der masser af inspiration at hente på uddannelsen.

HVAD KOSTER DET?

Det er gratis at deltage på både modul 1 og 2. I må gratis tilmelde op til to medarbejdere fra jeres arbejdsplads.

Da der er begrænsede antal pladser tildeles pladserne efter først-til-mølle princippet. Bemærk, at ved udeblivelse eller afbud mindre end 14 dage før uddannelsens start faktureres kr. 795,- ekskl. moms.

HVORDAN TILMELDER JEG MIG?

Du tilmelder dig her

www.firmaidraet.dk/sundudd

Vælg den by og det modul, som du vil tilmelde dig.

Klik herefter på knappen med teksten TILMELDING.

HVEM ER DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND?

Vi kæmper for at sætte Danmark i bevægelse i firmaidrætsforeningerne og på arbejdspladserne. Det er netop her, at vi indstiller det skarpe boldøje. Det er her, vi i 75 år – på mange forskellige måder – har dyrket sammenholdet og bevæget dig og hele Danmark.

Vi er dedikerede og passionerede medspillere i kampen for mere idræt og kollegamotion målrettet dig. Vi har et solidt fundament med firmaidrætsforeninger i hele landet med engagerede frivillige ildsjæle sprængfyldt af viden, erfaringer og en masse idéer.

På arbejdspladserne inspirerer og motiverer vi konstant dig og din arbejdsplads til kollegamotion i arbejdstiden. Kollegamotion er den samlende og inkluderende aktive pause på arbejdet, hvor I spiller en omgang høvdingebold på parkeringspladsen, går en tur før frokostpausen eller sveder lidt til en omgang træning i receptionen. Sammen styrker vi sammenholdet, sindet og smilene med kollegerne på tværs af fag, jobfunktioner, afdelinger og fysisk formåen.

Vi er en demokratisk, non-profit medlemsorganisation, som primært er finansieret via overskuddet fra Danske Spil.

Læs mere og tilmeld

www.firmaidraet.dk/sundudd



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND