

Motionsstart kursus

Ide og formål

At inspirere og motivere ansatte til mere regelmæssig fysisk aktivitet. Via viden, afprøvning i praksis og personlige handleplaner hjælpes en gruppe kollegaer med helhedsorienteret sundhedsfremme med fokus på motion.

Målgruppe:

Ansatte fra alle brancher, der ønsker mere fysisk aktivitet i hverdagen, men som mangler motivation og støtte til at ændre sin adfærd. Det kan enten være personer som er helt fysiske inaktive eller personer som savner inspiration til at øge eller blot fastholde deres motionsvaner.

Indhold:

- Viden om gevinster forbundet med fysisk aktivitet
- Træningslære med fokus på sundhed og glæden ved bevægelse
- Træning tilpasset jobkrav og individuelle behov/præferencer
- Motivation og adfærdsændring herunder teorierne Stages of Change og Self-efficacy.
- Barrieretænkning
- Afprøvning af forskellige motionsformer i praksis afhængig af faciliteter og ønsker fra deltagerne fx løb for begyndere, styrketræning, dans, redskaber som elastikker og bold, afspænding mv.
- Personlig målsætning samt motiverende gruppeudvikling
- Der kan evt. indgå relevante fysiske test som kan øge motivationen for den enkelte fx konditionsmåling, fedtprocent, taljemål samt muskelstyrketest.

Alle mødedage bliver en veksling imellem teori, opfølgning og praktisk træning, så alle bedes mødes omklædte hver gang

Der lægges op til aktiv deltagelse, erfaringsudveksling og diskussion. I den pædagogiske tilgang bliver der lagt vægt på at være anerkendende og have fokus på gevinster ved at være fysisk aktiv frem for løftede pegefingre og skrammescenarier.

ERGO | PRO

Arbejds miljø og Intelligent sundhedsfremme

Tid

5 mødegang af 2 timer. Forløbet strækker sig typisk over 3-4 måneder af i alt 10 timer. Tidspunktet kan fx ligge i umiddelbar forlængelse af arbejdstiden, men det aftales med den enkelte virksomhed.

Kontakt ErgoPro for at aftale de konkrete datoer.

Sted

Egne lokaler tæt på deltagerne. Det er ikke et krav at der forefindes træningsfaciliteter. Et rummeligt lokale med lidt gulvplads samt udendørsplads er helt ok. Ergo Pro medbringer musik og diverse små træningsredskaber fx bolde, elastikker, sjippetov mv.

Pris

2.000 kr. Pr. person inkl. undervisningsmaterialer. Ekskl. forplejning og moms.

Deltagerantal

Ca. 12

Undervisere

- Sven Dalgas Casper, fysioterapeut, Master of Public Health og Specialist i Sundhedsfremme og Forebyggelse. Mere end 10 års erfaring med arbejdsmiljø og sundhedsfremme.

- Linn Trentel Busch, fysioterapeut, idrætscoach og arbejdsmiljøkonsulent. Mere end 10 års erfaring med arbejdsmiljø og sundhedsfremme.

