

ØNSKER DU AT GØRE EN AKTIV FORSKEL FOR DINE KOLLEGER?

Bliv uddannet sundhedsambassadør og få værktøjer, viden og klare konkrete idéer til mere motion, mere sundhed og bedre sammenhold på din arbejdsplads. Samtidig får du et aktivt og værdifuldt netværk med andre arbejdspladser i Hillerød og omegn, der har eller gerne vil have motion og sundhed ind i arbejdsdagen.



HVORNÅR?

Hillerød – modul 1

Onsdag den 11. sept. 2019

kl. 9.00-15.30

Firmaidræt Hillerød

Milnersvej 35D, 3400 Hillerød

I må GRATIS
tilmelde op til
to fra samme
arbejdsplads.
Så tag afsted
sammen med
en kollega.



FIRMAIDRÆT
HILLERØD



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

Tilmelding og mere information

www.firmaidraet.dk/sundudd



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?

Dansk Firmaidrætsforbund består af 80 lokale firmaidrætsforeninger, en række brancheforbund og en faglig medarbejderstab knyttet til forbunds-kontoret. I foreningerne er der over 348.000 medlemmer, som er engagerede i en meget bred vifte af idræts- og motionsaktiviteter fra fodbold og gokart til petanque og kampsport. Derudover skaber Dansk Firmaidrætsforbund årligt aktiviteter og bevægelse for yderligere 123.000, som gennem deres arbejdsplads eller uddannelse er med i kampagner og events – eller nyder godt af andre idræts- og motionsinitiativer. Vi kæmper for et sjovere Danmark i bevægelse og dyrker sammenholdet.

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

Tilmelding og mere information
www.firmaidraet.dk/sundudd



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND