



## Chefshälsa steg 1

# Må bra som chef

– och motivera andra!

**Hur du framstår som en hälsosam ledare, är avgörande för att dina medarbetare ska kunna prestera och må bra samtidigt. Genom att bli en förebild, och lära dig motivera till bra levnadsvanor, minskar du pressen på arbetsplatsen. Det ökar frisknärvaron och produktiviteten.**

Chefer som är förebilder, och har regelbundna hälsosamtal, **påverkar arbetsförmågan** på arbetsplatsen. I en sådan hälsokultur når du dina mål snabbare, samtidigt som du förbättrar den sociala arbetsmiljön.

Med metoden Chefshälsa integreras tre steg för att motivera dig själv, medarbetaren och gruppen. Här nedan beskrivs vad som ingår i steg 1, för att må bra själv, bli en förebild och motivera andra. I tid räknat åtgår cirka **6 timmar per chef** under sex månader.

### Steg 1

- *Chefshälsoanalys* med återkoppling och hälsoplan
- *Sammanställning* av chefsgruppens hälsa
- *Seminarium* om hälsoresultat och förbättringspotential
- *Personlig coaching* (med hjälp av motiverande hälsosamtal)
- *6-månaders support* och stöd för att uppnå målen i hälsoplanen
- *Uppföljande enkät* (efter ca 6 mån)
- *Uppföljande seminarium* om utvecklingen av hälsan i chefsgruppens samt "Hur jag blir en förebild och motiverar medarbetarna"