



Chefshälsa - steg 1

Bli en hälsoförebild

– må bra och motivera andra!

Att vara en hälsosam ledare, är viktigt för att din personal ska kunna må bra och jobba effektivt. Här ger vi dig verktyg för att motivera dig själv och medarbetarna till bra levnadsvanor.

Chefer som är förebilder, och har regelbundna hälsosamtal, **påverkar arbetsförmågan** på arbetsplatsen. I en sådan arbetskultur 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. Det första steget handlar om att bli en hälsosam förebild. Du fyller i en hälsoanalys för att se om du har balans mellan arbetsliv och levnadsvanor. Därefter får du personlig återkoppling och stöd i Formgivaren. I en rapport presenteras hälsoresultatet för deltagande chefer. Varje chef coachas i ett motiverande hälsosamtal. Efter cirka sex månader följs hälsan upp med ny analys och nytt resultat.

Programinnehåll

- Individuell analys - balans arbetsliv och levnadsvanor
- Personlig återkoppling och stöd i Formgivaren
- Rapport
- Personlig coaching med hälsoplan
- Uppföljande analys
- Resultat

Minimiantal: 10 chefer