



# MÅ BRA PÅ JOBBET – GRUNDPROGRAM

## Återhämtning - stressreducering - välbefinnande

---

Vi har alla en medfödd förmåga att återhämta oss och på naturlig väg återställa vår mentala balans. Men som många av oss tacklar livet idag hämmas denna förmåga vilket ofta leder till ökade nivåer av stress, oro, reaktivitet och hämmad kreativitet.

Basen i detta koncept är att hjälpa era medarbetare att bryta denna utveckling och sätta dem i kontakt med sin **medfödda förmåga för mental balans och återhämtning**, populärt kallat resiliens.

Möjligheterna för de som genomgår detta program är dramatiskt genomgående, särskilt inom områden som stressreducering, personligt välbefinnande och återhämtning.

### Genomförande

Programmet består av workshops för gruppen. Idealet är **max 12 deltagare** per tillfälle.

Varje workshop är 3-4 timmar lång. För att nå gott resultat bör varje anställd genomgå minst **två workshops**. Mellan tillfällena ges utmanande uppgifter som hemläxa.

**En tumregel är att ju fler workshops man deltar i - desto större effekt.**

Det går att komplettera programmet med individuella samtal för medarbetare som man vill bry sig lite extra om.

### Prisexempel

**12 deltagare - 14.000 kr**

**60 deltagare - 70.000 kr**

### Individuella samtal

Heldag - **12.000 kr**

Halvdag - **9.000 kr**

**+ transport och boendekostnader**

### Om The Human Factor AB

The Human Factor AB har sedan 2015 levererat utbildningar och program för grupp- och individutveckling.

Vår avsikt är att hjälpa människor och organisationer att se bortom sina begränsningar och sätta dem i direktkontakt med en massiv och outnyttjad potential som finns lagrad inom dem.

Som grund har vi vårt ramverk **Vertical Leap™**, som vuxit fram genom många års studier och erfarenheter av att arbeta med människor. **Vertical Leap™** är vår best practice på hur man genomför detta, både på individnivå såväl som hos grupper.

# Se hur ert företag kommer att påverkas.

Minska antalet epostmeddelanden och möten.	Lägre personalomsättning och arbetsfrånvaro.	Uppnå mål fortare med färre människor.	Organisationsnivå	
Snabbare lösning av långvariga och komplexa affärsproblem.	Genombrott inom innovation och lösningar blir vardagsmat.	Få bort politik, prestige och självcentrering från det dagliga arbetet.		Grupper och Team
Minskad upplevd belastning och felfrekvens.	Signifikant ökning av personlig produktivitet.	Boost inom kreativitet, trivsel och engagemang.		Individnivå

## Omdömen från deltagare som genomgått liknande upplägg:

"En kurs som gav mig väldigt mycket i fråga om att förstå mig själv och andra. Lärde mig om ursprunget till våra känslor och reaktioner och hur vi kan lita på att våra inbyggda system kan hjälpa oss om vi bara låter dem ta plats. En kurs som kan utveckla alla, oavsett med vilka förutsättningar man startar."

**VD, Isringshausen**

"Denna kurs gav mig en grundlig modell - till och med bevisföring - för hur ens sinne faktiskt verkar fungera. Det krävs för mig för att kunna ta till mig ett nytt sätt att se på saker och ting. De nya insikterna verkar gradvis ge mig nya möjligheter, t ex att lättare göra saker på ett nytt sätt eller att lättare välja hur jag påverkas av händelser runt mig. Kursledarna lotsade oss säkert och roligt fram till nya insikter genom många exempel och övningar."

**Grundare, Bzzt Podtaxi**

"Jag deltog i denna kurs i november 2017.

Upplägget för kursen passade mig perfekt, en liten grupp med intim känsla och stort deltagande och engagemang från alla deltagare. Kursledarna gjorde ett jättebra jobb i att få denna grupp att bli så engagerad och öppen, få gånger har jag varit med om en så bra grupp-dynamik - och kan inte minnas att det skett så fort tidigare!

Kursens två dagar, och de uppföljningswebinärer vi haft, har gett mig nya insikter och en bättre förståelse för, i brist på andra ord, hur vår hjärna fungerar :)

Efter att ha gått denna kurs har jag lättare att hantera både positiva och utmanande situationer (på jobbet och privat) på ett bra sätt. Genom att förstå hjärnans kopplingar har jag lättare att se hur saker fungerar, och framförallt hur mina reaktioner uppstår.

Jag kan varmt rekommendera denna kurs för dig som känner att du vill utvecklas som människa, både professionellt och privat, under 2018! "

**Team Lead & Agile Coach, Redmind AB**