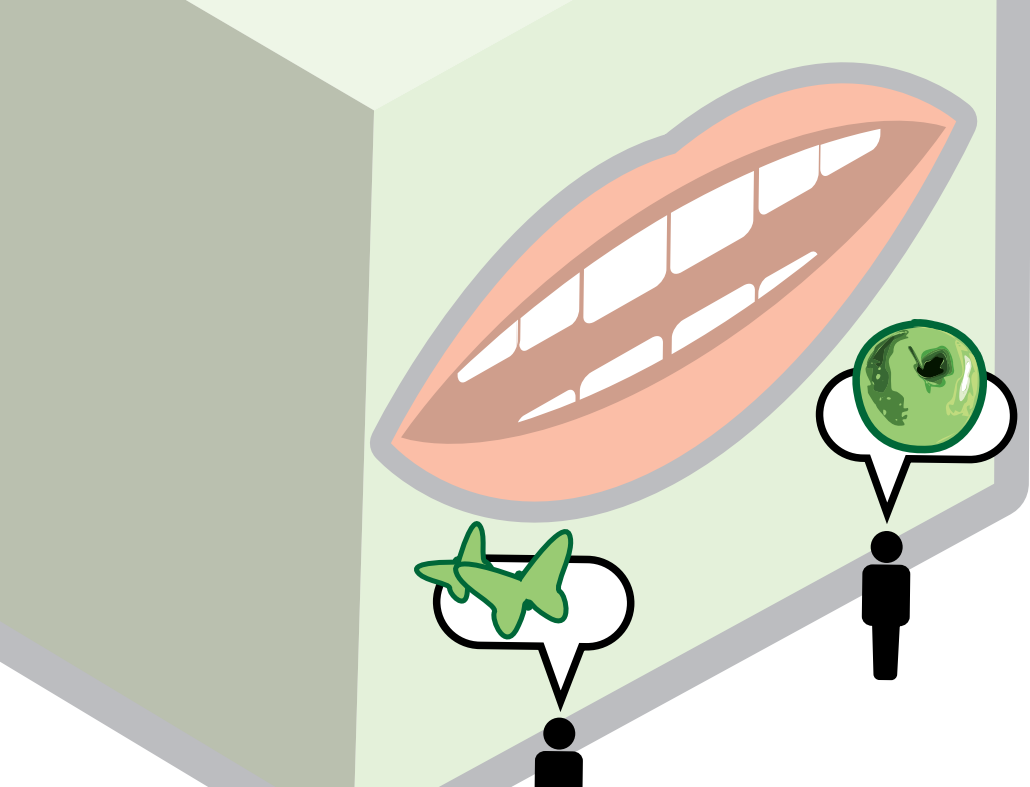


**Dialogmøder om sundhed**



# Hvad er sundhed på din arbejdsplads?

---

Som led i projektet ”Den Sunde Arbejdsplads” har BAR FOKA designet fire dialogmøder om sundhed. Målet er at etablere en dialog på alle virksomhedens niveauer om, hvad der karakteriserer et sundt (arbejds)liv, hvor sundhed er andet og mere end kost og motion. Det handler fx om trivsel, balance mellem arbejde og fritid samt fysisk indretning af arbejdspladsen. Målet er, at dialogmøderne kan inspirere til at gøre danske kontorarbejdspladser sundere - uanset hvordan sundhed defineres på den enkelte arbejdsplads og for den enkelte medarbejder.

Læs mere om de fire oplægsholdere på de følgende sider. Og velkommen til den sunde dialog!

## **Mette Kjeldsen Sloth,**

Medlem af BAR FOKA og formand for styregruppen Den Sunde Arbejdsplads,  
*[www.sundarbejdsplads.dk](http://www.sundarbejdsplads.dk)*

---

Branchearbejds miljørådet Finans / Offentlig Kontor & Administration (BAR FOKA) samarbejder på tværs af stat, regioner, kommuner og finanssektoren om at skabe et bedre arbejdsmiljø - både fysisk og psykisk. Rådet er et samarbejde mellem arbejdsgivere, arbejdsledere og arbejdstagere.

Læs mere på [www.bar-foka.dk](http://www.bar-foka.dk)

# Hvad er sundhed for dig?

- dialogmøde med trivselskonsulent Mette Bjerre-Christensen om det brede sundhedsbegreb, som omhandler fysisk, mental og social sundhed

---

*Varighed:* 3 timer

*Form:* Dialogmødet bliver afholdt på den enkelte arbejdsplads som en vekselvirkning mellem korte oplæg, dialog og øvelser. Der vil både være individuelle og gruppeopgaver.

*Udbytte:* Arbejdspladsen, medarbejdere og ledere får inspiration og redskaber til at arbejde helhedsorienteret med sundhed på en måde, som giver energi, involverer alle og ikke gør brug af løftede pegefingre.

Ved at arbejde bredt med sundhed vil arbejdspladsen som helhed og medarbejderne individuelt få mulighed for at fokusere på og priori

tere det, der betyder mest for lige netop jeres sundhed.

Dialogmødet kan evt munde ud i en handleplan for den enkelte og for arbejdspladsen, som træder i kraft dagen efter mødet. Det aftales i givet fald med oplægsholderen.

Mødeleder:

**Mette Bjerre-Christensen**, Trivselsinstituttet.  
*Arbejder med det brede sundhedsbegreb igennem undervisning, coaching og supervision.*



Foto: Thomas Søndergaard



# Er det arbejde, når det er sjovt?

- dialogmøde med forfatter og foredragsholder Camilla Kring om balancen mellem arbejde og privatliv.

---

Varighed: 3 timer

*Form:* Dialogmødet vil blive afholdt på den enkelte arbejdsplads som en vekselvirkning mellem korte oplæg, gruppearbejde og individuelle opgaver.

*Udbytte:* Deltagerne får inspiration og værktøjer til at designe arbejdsrytmer og arbejdsrum, der understøtter en fleksibel arbejdskultur. En sådan kultur bygger på tillid, accept og respekt for forskellige familieformer, arbejdsformer og livsvalg. Hvordan kan man skabe en innovativ arbejdskultur, hvor der er plads til medarbejdere med forskellige livsbalancer?

Dialogmødet kan munde ud i en konkret handlingsplan, der bruges til at skabe en arbejdsplads i større balance.

Mødeleder:

**Camilla Kring**, Frau K.

*Stifter af b-samfundet, ph.d i balancen mellem arbejdsliv og privatliv.*

[www.frau-k.dk](http://www.frau-k.dk)





# Anerkendelse betaler sig

- dialogmøde med udviklingskonsulent Charlotte Dalsgaard om sammenhængen mellem anerkendelse og sunde arbejdspladser.

---

*Varighed:* 3 timer

*Form:* Dialogmødet baserer sig på reflektiv læring, hvor korte oplæg suppleres med, at viden afprøves i praksis. Der stilles såvel individuelle som gruppeopgaver.

Der er en direkte sammenhæng mellem, hvor godt en medarbejdergruppe yder, og hvad de taler om. På dette dialogmøde slår vi den anerkendende tone an og ser på sammenhængen mellem anerkendelse, sunde arbejdsrelationer og produktivitet.

Mødet giver input til denne sammenhæng og værktøjer til at træne dét at give, modtage og efterspørge anerkendelse. Fokus er på ressourcer, frem for problemer, og på de fælles visioner, der skal til for at skabe endnu mere sundhed.

Mødeleder:

**Charlotte Dalsgaard**, Harbohus.

*Forfatter og foredragsholder med speciale i den værdsættende samtale.*

[www.harbohus.dk](http://www.harbohus.dk)



# Kontoret i bevægelse

- dialogmøde med stuntman, forfatter og bevægelseskonsulent Martin Spang Olsen om at integrere fysisk aktivitet i kontorarbejde.

---

Varighed: 3 timer

*Form:* Dialogmødet veksler mellem korte teoretiske oplæg og øvelser. Der lægges stor vægt på aktiv deltagelse og dialog.

Der er en stor sammenhæng mellem fysisk bevægelse, kreativitet og arbejdsglæde. Vores krop er bygget til at bevæge sig, men de fleste kontomedarbejdere har meget stillesiddende arbejde foran computeren, i mødelokaler osv.

Dialogmødet kan være det første skridt til at få mere lystfyldt, kreativt og afstressende bevægelse ind på kontoret. Eller det kan være en hjælp til at videreudvikle allerede eksisterende

tiltag for fysisk aktivitet. Her er noget at hente for alle - fra hende, der har mistet lysten til bevægelse til triatleten, der bruger det meste af sin fritid på at træne.

Mødet afsluttes med at udarbejde en handlingsplan, både for den enkelte deltager og for arbejdspladsen.

Mødeleder:

**Martin Spang Olsen**, MSO Productions.  
*Instruktør, forfatter og konsulent med en meget bred tilgang til bevægelse.*  
[www.msoproductions.dk](http://www.msoproductions.dk)





# Sådan kommer du i dialog:

Et dialogmøde med 25-80 deltagere koster 25.000 kr. plus moms og transport.

Mødet kan bestilles igennem [www.sundarbejdsplads.dk/dialog](http://www.sundarbejdsplads.dk/dialog), eller ved at kontakte Ole Teller på telefon: 4010 5504, email: [ole@teller-dcb.dk](mailto:ole@teller-dcb.dk)  
På [sundarbejdsplads.dk](http://sundarbejdsplads.dk) kan du også læse mere om projektet og BAR FOKA.

ISBN : 87-92364-13-6 • Varenummer: 222031

Redaktør: Camilla Marcinkowski, Periskop

Grafisk design og illustration: Johnny Kühn, Periskop

Foto: Thomas Søndergaard, Periskop

Foto side 6: Per Gudmann

Foto side 11: Sif Meincke