



Hälsoresan Individ – energi, balans och hållbarhet i vardagen

En personlig och fokuserad resa för ökad energi, balans och hållbarhet i vardagen – med individuella möten, reflektion och uppföljning som ger bestående resultat.

För: Ledare och medarbetare som vill skapa mer energi, balans och långsiktig hållbarhet i vardagen.

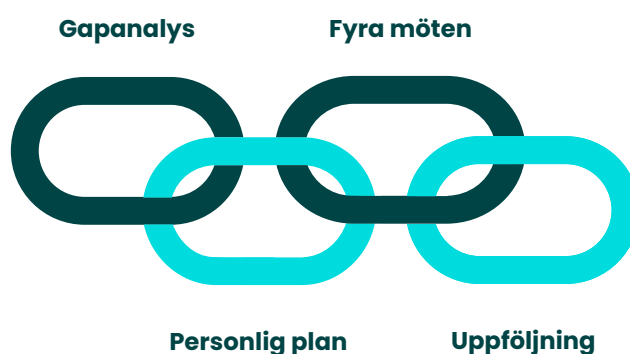
Effekt: Du får en **personlig plan** och **konkreta verktyg** för bättre vanor och ökad energi – vilket leder till **förbättrad hälsa, minskad stress och större förmåga att prestera hållbart över tid**.

3 månader ca 6 timmar 9 900 kr Ex moms

En kort och personlig resa för ökad energi och balans – med uppföljning som ger resultat

Hälsoresan Individ inleds med en **gapanalys** där vi inventerar nuläget, dina vanor och behov. Utifrån det bygger vi en **personlig plan** för hur du kan skapa bättre balans, energi och hållbarhet i din vardag.

Under **fyra möten (ca 6 timmar)** arbetar vi med **enkla men kraftfulla metoder för fysisk, mental och social hälsa**. Fokus ligger på att omsätta insikterna direkt i vardagen för att ge **långsiktiga effekter**.



Innehåll och upplägg

Självinsikt & nulägesanalys

förstå dina behov och styrkor

Hälsoplan & vardagsvanor

skapa hållbara rutiner

Energi & återhämtning

optimera sömn, rörelse och stresshantering

Balans i vardagen

hitta strukturer för ett långsiktigt välmående

Upplägg

- **Fyra individuella möten á ca 1,5 timme**
- **Reflektionsmaterial** och personlig hälsokompass för vardagen

Uppföljning och resultat – vårt signum

- Varje möte avslutas med en **kort resultatsession** som dokumenteras i **Resultatresan** (din personliga arbetsbok).
- Efter utbildningen följer vi upp med **två onlinemöten á 1 timme** via Teams (**efter ca 1 månad och 3 månader**) för att säkerställa att dina nya vanor och rutiner verkligen ger effekt.
- Uppföljningen skapar en **tydlig kedja från nulägesanalys till resultat**, vilket gör att du inte bara påbörjar en förändring – utan också **håller fast vid den över tid**.

Effekt för individen och organisationen

Organisationen får medarbetare och ledare som **mår bättre, presterar bättre** och har dokumenterade framsteg i hälsa och energi. Detta bidrar till:

- färre sjukdagar
- högre produktivitet
- långsiktig hållbarhet