



Hälsoresan Team – stärkt hälsa och balans för arbetsgrupper

En tre månaders utvecklingsresa för team som vill stärka hälsa, balans och arbetsglädje – med stomme, skraddarsydda inslag och fokus på hållbara vanor för både individ och grupp.

För: Arbetsgrupper och team som vill stärka sin gemensamma hälsa, skapa hållbara vanor och bygga en starkare arbetsmiljö.

Effekt: Ett friskare och mer energifyllt team som får gemensamma verktyg och dokumenterade resultat i form av **bättre balans, högre arbetsglädje och starkare prestation.**

3 månader ca 12 timmar (4–12 deltagare) 9900.– Ex moms /person

En introduktion till hälsa för arbetsgrupper – med stomme, praktiska verktyg och uppföljning

Hälsoresan Team inleds med en **gapanalys** där vi kartlägger teamets nuläge och behov. Eftersom grupper ofta består av både mer medvetna och mer ovana deltagare, anpassar vi upplägget för att alla ska få **maximal nytta**.

Under **fyra träffar (ca 12 timmar)** arbetar teamet med **hälsa, energi och balans på både individ- och gruppnivå**. Fokus ligger på gemenskap, vanor och hur man stärker arbetsmiljön för **långsiktig hållbarhet**.



Innehåll och uppföljning

Självinsikt & nulägesanalys

teamets styrkor och behov

Hälsoplan & vardagsvanor

bygga rutiner tillsammans

Energi & återhämtning

skapa utrymme för prestation och balans

Gemenskap & arbetsmiljö

stärk relationer och kultur för välmående

- **Fyra gruppträffar á ca 3 timmar**
- **Reflektions- och samarbetsuppgifter** mellan tillfällena
- Varje träff avslutas med en **gemensam resultatsession** som dokumenteras i **Resultatresan** – där mål, beteenden och framsteg blir synliga.
- Efter utbildningen följer vi upp med **två onlinemöten á 1 timme** via Teams (**efter ca 1 månad och 3 månader**) för att teamet ska **hålla fast vid sina nya vanor** och se **mätbara förbättringar**.
- Uppföljningen skapar **transparens och ansvar**, vilket gör att utvecklingen inte bara påbörjas – utan också säkras över tid.

Effekt för organisationen

Organisationen får **friskare och mer energifyllda medarbetare** – och ett team som kan visa upp **dokumenterade resultat** i form av:

- bättre balans
- ökad arbetsglädje
- högre prestation