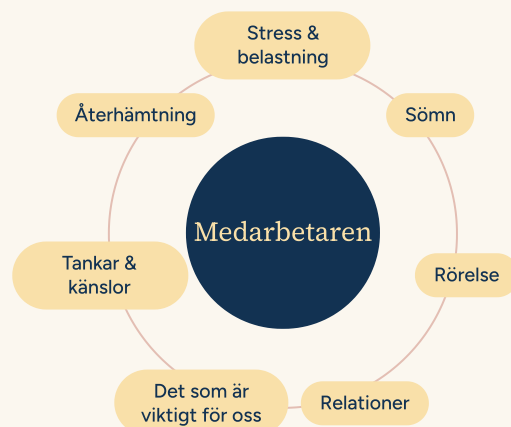




VI UTGÅR FRÅN HELA MÄNNISKAN

Investera i hälsa. Snällt. Smart. Enkelt.

Era medarbetare får kunskap och konkreta verktyg för att stärka sina egna resurser och skapa mer lugn, energi och kontroll i vardagen – förutsättningen för att både må och prestera riktigt bra. Utan krånglig implementation eller tidskrävande administration för HR.



VÅR UTGÅNGSPUNKT

En bra arbetsmiljö är viktig.
Men det löser inte allt.

Medarbetarna påverkas också av det som händer utanför arbetet och av sina vanor, tankar, egna krav och sätt att hantera det som händer. Därför behöver förebyggande hälsoarbete inte bara handla om det som finns runt människan, utan också om att stärka människan själv.

Att stärka medarbetarnas resurser är omtänksamt. Vi är övertygade om att människor vill må och prestera riktigt bra.

Fyra delar som tillsammans blir ett system

Använd hela upplägget eller välj de delar som passar er.

Vi väcker viljan att ta hand om sig själv, stärker förmågan genom kunskap och konkreta verktyg – och ger stöd så att det faktiskt blir gjort i vardagen. Alla får dessutom insikt i sitt eget nuläge, och ni en samlad och anonym bild på grupp- och organisationsnivå. Vinsten är inte bara mindre stress, utan mer energi, lust, fokus och kreativitet.

VILJA → FÖRMÅGA → HANDLING

GEMENSAM START · ALLA ÄR MED

1

Föreläsning

2 timmar inkl. uppstart · på plats eller digitalt

Förståelse för hur stress, återhämtning och våra vanor påverkar hur vi mår och fungerar – och hur mycket vi själva kan påverka. När man ser att små, konkreta steg kan ge mer energi, lust, fokus och kreativitet väcks också viljan att faktiskt börja.

2

Screening

Kort och anonym

Personlig återkoppling till medarbetaren och en samlad bild på gruppnivå. Ingen enskild kan identifieras.



3

Dagligt stöd i mobilen

4 veckor · 1 till 10 min per dag

Korta övningar att lyssna på, som omsätter kunskap i handling och skapar förändring som håller över tid.

4

Utbildnings- och träningsprogram

365 dagars tillgång

Kunskap, reflektion, övningar och verktyg inom de områden som påverkar hur vi mår. Digitala live-träffar från januari 2027.



EN ENKEL START

Börja med tre månader.

Ni behöver inte bestämma er för en långsiktig lösning från början. Efter tre månader väljer ni om ni vill fortsätta.

START

Föreläsning och screening för alla



UNDER TRE MÅNADER

Frivilligt stöd och fördjupning



DÄREFTER

Möjlighet att fortsätta

FRISTÅENDE INDIVIDUELLT STÖD

Ni behöver inte köpa ett upplägg för hela organisationen. Det digitala programmet kan köpas som en fristående insats för en enskild medarbetare.

TILLÄGG

Ibland behövs mer personligt stöd. Hälsosamtal med någon av våra samtalsledare kan ingå i ert upplägg eller läggas till efter behov.

DELTAGARNAS ORD

Lisas digitala föreläsningar har fått mellan 4,5 och 4,8 av 5 i deltagarutvärderingar.

”När Lisa pratar, lyssnar man.
Väldigt duktig.”

Deltagare, föreläsning

”Tydlig och lätt att ta till sig
informationen, helhetsbild som
täckte in alla delar,
jätteintressant.”

Deltagare, föreläsning

”Superbra, man får sig en
tankeställare. Mycket givande och
intressant.”

Deltagare, föreläsning

MEDICINSK RÅDGIVARE

Anders Norman

Specialistläkare i allmänmedicin

”I mitt yrke träffar jag nästan dagligen patienter med ohälsa som kan härledas till stress. Med denna grundläggande kunskap kan mycket ohälsa motverkas.”

Få ett förslag för er

Berätta vad ni är intresserade av, så återkommer vi med ett förslag på upplägg och pris. Förslag på mejl inom två arbetsdagar.

hej@headofhappiness.se

0708 200894

[Läs hela erbjudandet på headofhappiness.se](https://headofhappiness.se)

Kan användas tillsammans med exempelvis företagshälsovård, rehabilitering eller medicinsk behandling när sådan behövs.