

Sundhed i 4D - Debatskabende foredrag

Arbejdsliv med sundhed og trivsel

Sundhed og trivsel er gavnlig for virksomhed såvel som medarbejder. Et temaforedrag, om en sundhedsstrategi, der tager udgangspunkt i det hele menneske og som forstår sundhed og trivsel som samspillet mellem den fysiske, psykiske, ernæringsmæssige og sociale sundhedsdimension.



Dorte Bøgsted Topp
Coach



Kasper Kjeldsen
Fysioterapeut



Anne Vanggaard
Kostvejleder

De tre foredragsholdere: Coach Dorte Bøgsted Topp, fysioterapeut Kasper Kjeldsen og kostvejleder Anne Vanggaard, vil i foredraget tage publikum med på en rejse ind i kroppen og lade dem opleve, hvad der egentlig foregår, når den bliver belastet af f.eks. stress eller fedme og hvordan samspillet mellem de 4 sundhedsdimensioner effektivt kan bringe kroppen tilbage til en sund og varig tilstand.

En vigtig del af en sundhedsstrategi er forebyggelse, altså at kunne se og handle før skaden sker.

Foredragsholderne vil give deres bud på en effektiv forebyggelse.

Endelig vil foredragsholderne fokusere på de positive sideeffekter for medarbejder og virksomhed, som en sundhedsstrategi med fokus på det hele menneske og de 4 sundhedsdimensioner kan have.

813-9312 Torsdag den 11-03-2010
kl. 19:00
Det Musiske Hus, lille sal, Frederikshavn
Pris kr. 80



PSYKE



KOST

SUNDHED OG TRIVSEL



FYSIK



SOCIALE RELATIONER