



Be Well!
Sammen om
bæredygtigt
arbejdsliv

Mistrivsel i vækst



430.000 danskere har hver dag symptomer på alvorlig stress



Hver fjerde dansker sygemeldes på grund af dårligt psykisk arbejdsmiljø



41,7% af unge ml 16-24 år rapporterer om oplevelser med stress



70% af arbejdsstyrken føler sig ikke engageret i deres arbejde



En mere sensitiv og sårbar generation Z, som har et større behov for omsorg

... intet tyder på, at kurven knækker.

Derfor skal organisationer tænke medarbejdernes trivsel, sundhed og velbefindende som en integreret del af hele arbejdsdagen og de fysiske rammer, så de imødekommer den enkelte medarbejders personlige behov og udfordringer – både på kontoret og på hjemmearbejdspladsen.



Sammen om bedre trivsel

Vi tror på, at trivsel skabes i fællesskab ved at tage afsæt i det hele menneskes behov og udfordringer – og ved at indarbejde dem i organisationens arbejdsgange, strategi og indretning.

Vi inspirerer organisationer til sammen med deres medarbejdere i et skræddersyet forløb at nytænke hverdagen, rutinerne, konteksten og indretningen, så det passer til medarbejdernes behov – ikke omvendt.

Forløbet har fokus på:

- At medarbejderen får indsigt og værktøjer til bevidst at mestre egenomsorg og tage hånd om egen sundhed
- At mennesker er forskellige og har forskellige behov på forskellige tidspunkter
- At de fysiske rammer har indflydelse på vores sanser og velbefindende
- At den nye adfærd forankres i hverdagen gennem uddannede superbrugere
- At fællesskabet aktiveres i udrulingen af forløbet, så medarbejderne er sammen om at skabe bedre trivsel og passe på hinanden

Hvorfor mestre trivsel?

Sundhed og et godt helbred er afgørende for trivsel og livskvalitet. Derfor skal vi lære at være bevidste og lytte til signaler fra krop og sind, når noget ikke er, som det bør være.

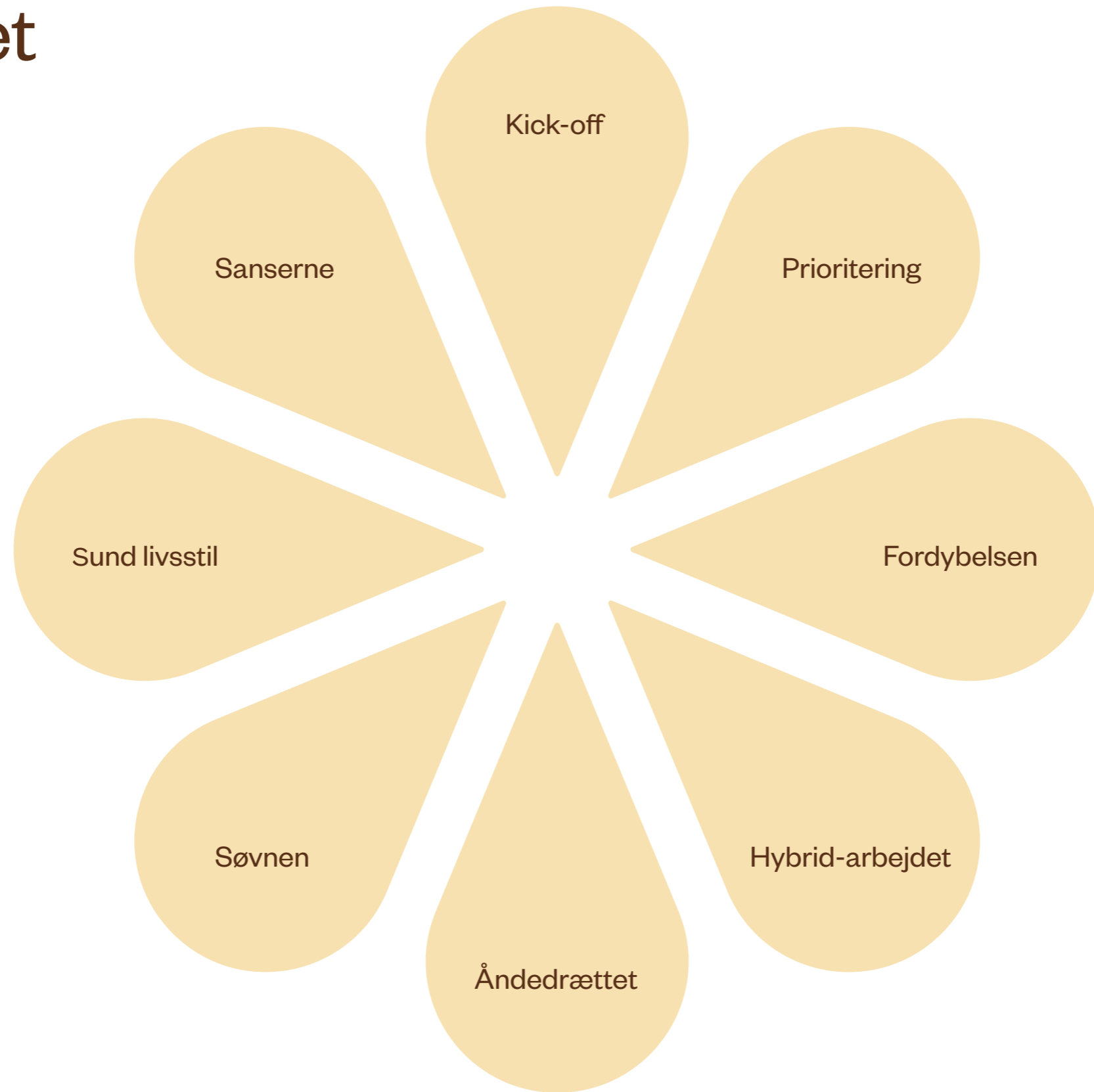
Forløbet giver medarbejderne indsigt og de rette værktøjer til at vurdere og handle på de signaler, de modtager fra krop og sind.

Medarbejdere, der er bevidste og i kontakt med deres behov for at restituere og tage pauser, er ikke alene et større aktiv for virksomheden, men de oplever også, at de har en højere livskvalitet.

Forløbet er en anledning til åbent at tale om og sætte ord på, hvad der sker, når vi overvældet, oplever stress og manglende engagement, og hvordan vi sammen kan løfte trivsel, arbejdsglæde og energi.

At være sammen om at skabe bedre trivsel er et stærkt fundament for at passe bedre på hinanden, da de fleste har brug for hjælp til at stoppe op. Enten fordi de ikke er bevidste om, at de har brug for hjælp, eller fordi de føler dårlig samvittighed over ikke at præstere og derfor ikke får restitueret.

Forløbet



Aktiviteter i trivselsforløbet

Aktiviteter

Forløbet består af kick-off og aktiviteter relateret til 7 temaer. Alle aktiviteter er opbygget omkring skabelonen:

1. Indsigt og viden
2. Inspiration til hvordan man kan arbejde med trivsel
3. Konkrete værktøjer / øvelser

Forløbet støtter medarbejderne i at integrere ændringer i arbejdsflowet på det rigtige tidspunkt, i det rigtige tempo for dem og deres udvikling.

Bredden i aktiviteterne giver den enkelte medarbejder mulighed for selv at tilvælge aktiviteter på de områder, hvor de oplever, at de har mest brug for støtte, inspiration og øvelser i restituering og energioptankning.

Ingen kan rumme at udvikle sig på alle områder på en gang. Derfor opfordres hver medarbejder til at vælge mellem 1 til 3 aktiviteter på baggrund af, hvor de har størst behov for inspiration og hjælp til at løfte deres trivsel, arbejdsglæde og energi med udgangspunkt i en trivselsanalyse, som de laver inden forløbet igangsættes.

Medarbejderen lærer at forstå sin adfærd, opgradere egne færdigheder og forbedre præstationer ved at personalisere redskaber og øvelser i en daglig praksis.



Mestre prioritering

Væg-til-væg møder tager fokus væk fra det vigtige, og gør det svært at prioritere. Denne session sætter fokus på, hvordan man skaber handling og fremdrift med mødedesign.



Mestre den sunde livsstil

Denne session sætter fokus på, hvordan hverdagen og kontoret kan indrettes til mere bevægelse, og hvordan man træffer de sunde valg.



Mestre fordybelse / mentale pauser

Denne session bidrager med indsigt i, hvordan man opnår mere ved at ændre det, man har kontrol over, og hvordan mentale pauser skaber ro, overblik, fokus og energi.



Mestre den restituerende søvn

Alt for mange sover for lidt eller har en dårlig søvnkvalitet, hvilket har stor betydning for deres sundhed og velbefindende. I denne session hjælpes medarbejderne til den gode søvn.



Mestre åndedrættet

Medarbejderne introduceres i denne session til åndedrættet og lærer, hvorfor det er vigtigt at være bevidst om kvaliteten af sit åndedræt, og hvordan åndedrættet hænger sammen med velbefindende, ro og energi.



Mestre den hybride arbejdsplads

Denne session har fokus på, hvordan man balancerer at arbejde i det hybride og grænseløse arbejdsliv uden at brænde ud.



Mestre sanserne

Sanserne er med til at styre vores adfærd og handlinger og er derfor vigtige med- og modspiller i vores hverdag og for de valg, vi træffer. I denne session får medarbejderne et lynkursus i at forstå sanserne, og hvordan de påvirker deres velbefindende.

Hvordan mestre man trivsel?

Forløbet giver medarbejderne indsigt, inspiration, værktøjer og øvelser til at restituere og til at holde forskellige former for pauser og aktiviteter, som tanker dem op med energi på tværs af de mentale, fysiske, sociale, følelsesmæssige og spirituelle behov.

Som opstart på forløbet vil medarbejderne blive introduceret til, hvorfor det er vigtigt at skærpe bevidstheden om og vide, hvordan man kan handle på de signaler, man får fra krop og sind.

Forløbet opøver dels medarbejderne i at vurdere deres velbefindende, dels i hvordan de skaber grundlaget for dagligt at praktisere egenomsorg.

Herudover bidrager aktiviteter, øvelser og dialog på tværs til en stærk fælles kultur og adfærd, som understøtter det hele menneske og den enkeltes praksis i at mestre egenomsorg.

Metoden i kombination med trivselsanalysen guider medarbejderne med at forstå, hvor de er lige nu og hjælper dem med at identificere triggere og få fokus på hvilke vaner, de har brug for at bryde for at skabe balance i arbejdslivet.

Metode

1
**Forstå triggere
og behov**

2
**Identificer
fokusområde og
aktiviteter**

3
**Bryd vaner med
ny adfærd**

4
**Opbyg balance
og energi**

Det får I

Trivselsanalyse

Trivselsanalysen består af en række spørgsmål med fokus på det fysiske, mentale, sociale og åndelige. Analysen munder ud i en score, som hjælper medarbejderne til at udvælge de aktiviteter, der bedst understøtter deres behov for udvikling.

Kick-off session

Forløbet indledes med et introduktionsoplæg og workshop på 2 timer, hvor medarbejderne får information om forløbet, hvordan man deltager, og hvorfor det er vigtigt at lære at mestre egenomsorg.

Op til 7 guidede sessions

Hver af de 7 aktiviteter er en guidet 2-2.5 timers session, som indledes med et oplæg, som sætter scenen med viden og indsigter, hvorefter øvelser introduceres i et workshopformat. Vi tilpasser forløbet, så antal og aktiviteter matcher jeres medarbejderes behov.

Forløbet kan efter aftale afvikles fysisk, digitalt eller i en kombination. Vi anbefaler at afholde sessionerne med kort mellemrum for at forankre læring og fastholde engagementet.

Involvering og læring i gruppesetting

Medarbejderne inviteres til at dele erfaringer, gode råd og tips under og efter forløbet, så forløbet rodfæstes i fællesskabet.

Håndbog

Det er muligt at tilkøbe håndbogen Livsmestring – 7 veje til mere energi og overskud. I bogen er der viden, forskning og konkrete værktøjer, øvelser og refleksionsspørgsmål, som inspirerer til at skabe og fastholde egen egenomsorgspraksis. Bogen er designet, så man kan skrive sine egne noter og refleksioner. Bogen bliver dermed et personligt opslagsværk, hvor medarbejderne kan følge egen udvikling mod mestring af egenomsorg med personlige noter, observationer m.m., så læring fastholdes.

Uddannelse af superbrugere

Vi tilbyder at uddanne superbrugere, der kan hjælpe og støtte de andre medarbejdere med at lave øvelser og fastholde deres daglige praksis. I samarbejde mellem Be Well og organisationen udpeges et par medarbejdere, der i forvejen har god kontakt med deres kolleger.

Derudover kan superbrugerne bidrage til at indsamle tips og gode ideer fra medarbejdernes egne erfaringer med at implementere forandringer og skabe ny adfærd.

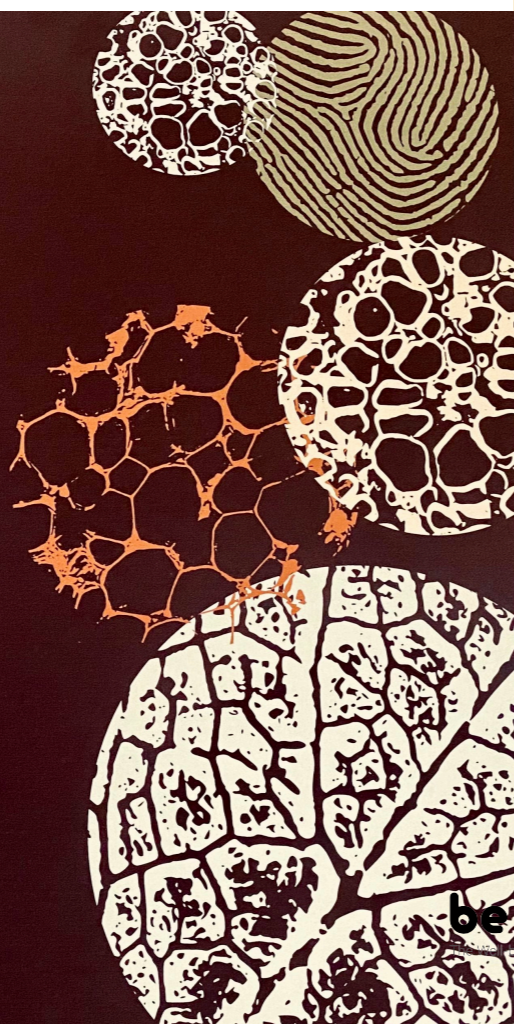
Det signalerer organisationens prioriteringen af trivselsinitiativet og vil yderlig styrke forankring, fællesskab og engagement.

Uddannelse af superbrugerene forventes at tage 8 timer, som kan foregå fysisk, digitalt eller i en kombination hen over et par dage.

Bedre trivsel Bedre medarbejdere Bedre resultat

TAKE A DEEP BREATH IN THE

pause zone



“Mestre Trivselsforløbet har givet KOMBITs medarbejdere en masse inspiration, gode redskaber og værdifuld refleksion i deres tilgang til at blive bedre til at tage hånd om deres trivsel.

Nye indsigter og vigtige værktøjer fra forløbet har givet både medarbejdere og HR gode muligheder for at italesætte og diskutere, hvordan vi sammen kan styrke et mere bæredygtigt arbejdsliv. Forløbet bør interessere alle ledere med personaleansvar.”

Christina Bornhøft Vicedirektør, KOMBIT A/S

“Vores team var alt for ophængt og trængte til at arbejde konstruktivt og individuelt med PAUSEN – særligt pausen i hverdagen.

Med sit fantastisk vidende væsen faciliterede Gitte os igennem 6 virtuelle sessioner, med teori, dialog, pauser og meditation – ting jeg ikke havde forestillet mig kunne foregå virtuelt – og tiden bare fløj afsted. OG vi fik en pause fra hverdagen.

De gode vaner og input lever stadig – i både teamet og i mig. Forløbet var det hele værd. Mine bedste anbefalinger.”

Pernille Alberg

Global Lead HR Business Partner, Ørsted

“A perfect breath”

“

“Be Well - The Well-being Agency opened our minds to the importance of well-being and the need for a designed well-being journey and space where participants could take some mental time off to reflect and take in all the inspiration from the conference.

The Pause Zone was a home away from home for the +700 international participants at the Design Matters conference in Copenhagen.

It has been a great pleasure to collaborate with the Be Well team and be inspired by their approach to creating a well-being journey with sensory design solutions.

Michael Christiansen
CEO Design Matters



Om Be Well!

Be Well består af et netværk af tværfaglige og erfarne trivselsagenter, som er passionerede omkring at skabe større trivsel på arbejdspladsen.

Vi er eksperter og specialister i at omsætte erfaringer, forskning og evidens om trivsel og sansintegration til reelle virksomhedsstrategier, indretning af rum, konkrete aktiviteter og brugbare værktøjer.

Vi har hjulpet andre til bedre trivsel, skal vi også hjælpe jer og jeres medarbejdere? Så tag kontakt, uanset om I er nysgerrige eller gerne vil høre mere om, hvordan I kan trives, mens I præsterer jeres bedste.

be well!

The Well-being Agency

sammen om bedre trivsel

www.pause.zone

Mail: hello@bewell.agency

+45 28923441