

Fysisk og mental fitness på arbejdspladsen...

- Skaber vilje til forandring
- Reducerer stress og sygefravær
- Øger tilliden i og til organisationen
- Tiltrækker og fastholder stærke talenter
- Skaber sunde relationer og stærke netværk
- Styrker kreativitet, innovation og risikovillighed

... er en god investering !

BrainRun - løbetræning som firmafitness

Skab trivsel på arbejdspladsen, sunde relationer og et stærkt netværk



Målsætning – hvorfor igangsætte et motionsprojekt i virksomhedsregi?

- Skabe trivsel på arbejdspladsen
- Opbygge og styrke de interne relationer medarbejderne imellem
- Opbygge netværk og styrke relationerne til samarbejdspartnere og kunder
- Opnå positiv forandring og personlig udvikling hos den enkelte medarbejder

De syv intelligenser - effektiv kommunikation

De syv intelligenser

I 80'erne udviklede professor Howard Gardner teorien om de syv intelligenser:

- * Visuel intelligens
- * Sproglig intelligens
- * Fysisk intelligens
- * Logisk intelligens
- * Personlig intelligens
- * Social intelligens, og
- * Musisk intelligens

Konklusioner:

Kommunikation, der bygger på flere intelligenser, giver det største udbytte.

Motion og bevægelse kræver brug af en lang række af de syv intelligenser

Personligt lederskab og fire intelligensformer

Covey taler om fire former for intelligens:

- **Fysisk intelligens**
- Mental intelligens
- Emotionel intelligens
- Spirituel intelligens

Fysisk aktivitet stimulerer i høj grad den fysiske intelligens, men de andre intelligenser bliver indirekte også påvirket

Mental: koncentrationsevne, hukommelse og indlæringsevne

Emotionel: glæde, velvære, selvværd, selvtillid

Spirituel: samvittighed

Motivation og målsætning

Et træningsprojekt danner en god ramme for at træne dit personlige lederskab

Du lærer at:

1. Sejre over dig selv
 - Sætte mål
 - Udarbejde en handlingsplan der sikrer dig, at du når dit mål
 - Arbejde proaktiv og tage ansvar for at tingene sker
 - Prioritere opgaver og gøre det vigtigste først
2. Sejre med andre
 - Skab synergi
 - Tænke win-win

Motion for krop og hjerne

Positive effekter

- Forbedret arbejdskapacitet
- Større selvværd og selvtillid
- Positiv effekt på velvære og glæde
- Bedre koncentrationsevne, hukommelse og indlæringsevne.
- Stressreduktion



Motion og mindfulness – det handler om at være til stede i nuet

Mindfulness er opmærksomhedstræning, hvor du opøver evnen til at være til stede i nuet, og hvor du genopdager dit sind

I forbindelse med fysisk aktivitet modtager du en lang række informationer fra kroppens sanser, som kræver din fulde opmærksomhed.



Motionsprojekt på din arbejdsplads

- 1) Fælles hovedmål – fx et lokalt motionsløb eller en aktivitetsdags
- 2) Individuel træningsplan baseret på personlige mål og delmål
- 3) Evt fællestræning (i arbejdstiden)
- 4) Løbende vejledning og coaching
- 5) Indlagte foredrag, workshops og events

