

ENERGIPAUSE

Energipauser er et positivt og sosialt tiltak som setter fokus på aktive avbrekk i arbeidstiden. Aktiviteten passer for alle ansatte og inneholder gode øvelser for hele kroppen. Energipausen tilpasses arbeidssituasjonen ved den enkelte avdeling eller gruppe. Hovedfokus er trivsel, mestring og bevisstgjøring.

Når

- Du ønsker å gi de ansatte ny energi og aktiv avkobling fra arbeidssituasjonen
- Du ønsker å forebygge muskel- og skjelettplager blant de ansatte
- Du ønsker å bevisstgjøre de ansattes kroppsbruk
- Du ønsker å øke arbeidsgleden og motivasjonen gjennom et sosialt og aktivt tilbud
- Du ønsker økt stressmestring og effektivitet
- Du ønsker å motivere de ansatte til fysisk aktivitet og ansvar for egen helse

Hvordan

- Enkel og lystbetont aktivitet som gjennomføres gruppevis, gjerne til musikk
- Ledet av fagperson tilknyttet Hjelp24
- Aktiviteten har en varighet på ca. 15 minutter
- Aktiviteten gjennomføres i arbeidstiden
- Antall økter i uka kan variere, men 2 økter anbefales
- Gruppestørrelsen må tilpasses bl.a. lokalet

Hvor

- Aktiviteten gjennomføres hos kunden eller andre egnede lokaler