



Städbranschen Sverige bjuder in till en inspirationsdag om att...

”MÅ BRA PÅ JOBBET”

Fredag 16 november 09:00-17:00



Med en minutställning kring hälsa.

ÄR CHEFEN KRÄVANDE, arbetskamraterna sura, företaget rörigt på grund av omorganisation... ? Det är inte mycket du kan göra åt det. Men det finns en sak du faktiskt kan förändra för att trivas på jobbet: DIN EGEN ATTITYD.

Arbetsglädje uppstår när jag själv tar ansvar för vem jag vill vara på jobbet. Väljer jag ett positivt förhållningssätt till jobbet, ”smittar” det även mina kollegor och sprider bra ”vibbar”.

MINST HÄLFTEN av alla vuxna svenskar har ont i rygg, nacke eller axlar enligt en ny studie. Allt fler hävdar att de fått belastningsskador på jobbet. Hur förebygger man dem och vad gör man när de redan är ett faktum?

Hur får man friskare personal som känner

arbetsglädje och motivation? Hur ser helhetshälsan ut med kost, motion och återhämtning?

Hur farligt är egentligen Sprayflaskor för vår hälsa och vår arbetsmiljö? Ta del av den senaste forskningen.

PROGRAMPUNKTER

MODERATOR: Helen Warg Friberg, utbildad hälso-pedagog samt Clean Pilot-konsult på Procurator

- 09:00** Mingel och registrering och kaffe/smörgås
- 09:30** **En föreläsning om arbetsglädje - Vad får oss att trivas på jobbet? Vad skapar arbetsglädje?**
Föreläsare: Maria Flanagan Sundqvist och Sara Lindberg!
- 10:30** **Arbetsglädje och livskvalitet - att hitta en balans.**
Åsa Sjöstrand och Marina Edberg arbetar som utbildare på Borago
- 11:30-12:30** LUNCH
- 12:30** **Aktivare arbetsplatser**
Föreläsare: Frida Hultin och Matilda Lindblom, JobOut
- 13.30** **Forskningsprojektet SPRAY.** Hur farligt är sprayflaskor för vår hälsa och vår arbetsmiljö.

14:30 Fika, miniatställning och workshops

Miniatställning med enkla redskap för träning, böcker om arbetsglädje och friskvård, vi bjuder på smakprov på nyttigheter samt delar med oss av hälsotips och recept. Alla föreläsare finns tillgängliga under utställningen för inspiration/råd och frågor.

16.00 **Inspirationsföreläsning - Varför blir det som det blir.**

Föreläsare: Helen Warg Friberg

17.00 Avslutning



Moderator, Helen Warg Friberg, utbildad hälso-pedagog samt Clean Pilot-konsult på Procurator.

VÄLKOMMEN TILL "KOMPASSEN"

En av Enköpings mötesplatser! En modern och mångsidig anläggning som erbjuder fina konferensmöjligheter, en inbjudande restaurang centralt belägen i Enköping. Det finns även övernatt-

ningsmöjligheter på Kompassen.

Enköping ligger mitt mellan Stockholm, Uppsala och Västerås, Sveriges närmaste stad.

KONFERENSANMÄLAN OCH PRISER

Anmälan: Maila din anmälan till info@stadbranschensverige.se

Kostnad: 1 890 kr/person för icke medlemmar i Städbranschen Sverige.

1 490 kr för medlemmar i Städbranschen Sverige
I priset ingår förmiddagsfika, lunch, eftermiddagsfika, föreläsningar, utlottningar av goodiebag.

Anmälan är bindande!

Frågor kring programmet

Carina Boman Helgesson 070-527 34 77.

Carina.bomanhelgesson@stadbranschensverige.se
eller Christina Rösand 073-633 03 51.

Christina.rosand@stadbranschensverige.se

I samarbete med:



PRESENTATION AV FÖRELÄSARE



HELEN WARG FRIBERG

Moderator: utbildad hälsopedagog samt Clean Pilot-konsult på Procurator.



SARA LINDBERG arbetsmiljökonsult, Friska Arbetsplatser AB

MARIA FLANAGAN SUNDQVIST individ- och grupputvecklare, Maria Flanagan Sundqvist AB.

"Vad får oss att trivas på jobbet? Vad skapar arbetsglädje?"

Arbetsglädje är ett ämne som Sara och Maria har ägnat mycket tid åt de senaste åren. De föreläser och inspirerar i ämnet och de har också skrivit boken "Arbetsglädje - En väg till att trivas, må bra och prestera." Arbetsglädje är en viktig arbetsmiljöfråga, anser vi. Sara och Marias bok kommer att finnas att köpa på inspirationsdagen.



ÅSA SJÖSTRAND OCH MARINA EDBERG

utbildare på Borago.

"Arbetsglädje och livskvalitet - att hitta en balans"

ÅSA SJÖSTRAND har snart arbetat tre år som utbildare på Borago inom PRYL, hygien, ergonomi och andra företagsanpassade utbildningar. Lokalvård ligger henne varmt om hjärtat med 18 års erfarenhet som både lokalvårdare, teamledare och köksbiträde. Hon älskar sitt jobb och tycker det är underbart att få möta så många duktiga glada och engagerade lokalvårdare runt om i Sverige.

Lokalvård är ett hantverksyrke som kräver rätt utbildning, det är viktigt att känna yrkesstolthet och glädje i det man gör.

MARINA EDBERG arbetar som utbildare på Borago och har 25 års erfarenhet inom lokalvård. Hon är hängiven sitt yrke och intresserad av att få individer att trivas och klara av sina utmaningar i arbetslivet. Hon har bland annat arbetat förebyggande med personalvård och rehabilitering av personal i 5 år. Marina har 19 års erfarenhet som skyddsombud inom Kommunal och hon är utbildad i BAM och ledarskap. Hon har arbetat mycket med personlig utveckling för egen del.

FRIDA HULTIN OCH MATILDA LINDBLOM

JobOut



"Aktivare arbetsplatser"

Frida Hultin och Mathilda Lindblom från JobOut föreläser och ger tips om enkla övningar som stärker din kropp, de kommer även ha med sig ett "prova på kit" på minitställningen som går att beställa hem till sin arbetsplats. Passa på att prata med Frida och Mathilda under dagen.

Forskningsprojektet SPRAY. "Hur farligt är sprayflaskor för vår hälsa och vår arbetsmiljö."

Föreläsare: Ännu ej klart.

Inspirationsföreläsning "- Varför blir det som det blir?"

Föreläsare: Helen Warg Friberg, Hälsopedagog och Clean Pilot Konsult- Procurator.



HELA SVERIGES SAMLINGSPLATS FÖR STÄDBRANSCHEN

www.stadbranschensverige.se | info@stadbranschensverige.se
+46 8-410 969 72 | Box 920 03 | 120 06 Stockholm