

# Att bli hälsoinspiratör

## Hälsa – en trend eller ett strategiskt vägval?

### Bakgrund

De flesta friska och arbetsföra människor nås lättast på arbetsplatserna. Eftersom den ökande ohälsan är starkt kopplad till livsstilen, är det möjligt att påverka deras livsstil innan de blir sjuka och fall för vården. Det krävs dock att vi alla skaffar oss hälsokompetens. En god hjälp för detta är hälsoinspiratören, som ska vara opinionsbildare inom företaget och stöd för medarbetare vad gäller livsstil och hälsofrämjande åtgärder. En hälsoinspiratör verkar således som en ambassadör för bättre välbefinnande på arbetsplatsen. Utbildningen ger kunskaper som pekar på sambandet hälsa och livsstil. Kunskaperna omfattar också vad som krävs för att bygga upp ett friskvårdsprogram i en organisation.

### Målgrupp

Utbildningen vänder sig till medarbetare som vet att hälsa smittar och vill medverka till en frisk arbetsplats.

### Syfte

Utbildningen syftar till

- att visa att hälsan är en resurs som går att utveckla
- att visa att hälsofrämjande arbete är lönsamt för såväl arbetsgivare som medarbetare
- att redovisa ett sätt att analysera hälsoläget
- att presentera redskap för att utveckla hälsan
- att diskutera hälsoinspiratörens roll i hälsoarbetet

### Omfattning

En dag.

### Metod

Under utbildningen varvas föreläsningar med gruppdiskussioner. Stor vikt läggs vid hälsoinspiratörens roll.

### Innehåll

- 1 Hälsa – en trend eller ett strategiskt vägval?
- 2 Orsaker till ohälsa i det moderna samhället – mår vi så bra som vi har det?
- 3 Stenåldersmänniskan i kunskapssamhället – fysiska, psykiska och sociala aspekter
- 4 Hälsa – en resurs som kan utvecklas
  - Hälsopromotion
  - Subjektiva och objektiva aspekter på hälsa
  - Begreppet livsstilskompetens
- 5 Human Resource Management – Att ta tillvara de mänskliga resurserna
  - Gör vi det?
  - Vad kan vi förbättra?
  - Kompetens, motivation och välbefinnande
- 6 Hjälpmedel för att analysera hälsoläget
- 7 Att praktiskt utveckla ett hälsoprogram
  - Vilka krav kan ställas på organisationen/arbetsgivaren?
  - Praktiska åtgärder för att påverka människors livsstil
- 8 Diskussion kring hälsoinspiratörens roll i det hälsofrämjande arbetet