

## Främja hälsan och bota inte bara ohälsan!

Nu finns den äntligen här! Boken som ger kunskaper, incitament och inspiration till att skapa en hälsofrämjande och därmed framgångsrik arbetsplats. Det handlar om att utveckla en hälsokompetent organisation. Hälsa bör ses som en strategisk framgångsfaktor istället för att som idag ofta behandlas styvmoderligt. Filosofen Lorenz Lyttkens skrev en gång "När människan blir lönsam blir kapitalisten humanist". Detta äger nog sin riktighet, eftersom ohälsa på en arbetsplats är mycket kostsam medan hälsa är synnerligen lönsam!

Läkaren Per Gärdsell och beteendevetaren Tommy Ljusenius är några av Sveriges mest efterfrågade föreläsare kring hälsa på arbetsplatsen. De möter ofta frågan; hur skapas en hälsofrämjande arbetsplats? Det finns inget enkelt svar! Förutsättningarna bottenar i arbetsplatsens värderingar, förhållningsätt och människosyn, som möjliggör att hälsan blir prioriterad i handling. Författarna har nu samlat sina egna kunskaper och erfarenheter efter 10 år på föreläsningsturné runt om i Sverige i boken *Med hälsan som hävstång – skapas framgångsrika arbetsplatser*.

### Vår vision

Att skapa en arbetsplats där människor kan bli det bästa de kan bli

hälsa  kunskap  
bunkeflomodellen



**Nyhet!**

# Med hälsan som hävstång – skapas framgångsrika arbetsplatser



Vi har från 1900-talet gått från trivselaktiviteter via friskvård med syftet att minska sjukfrånvaron, till att nu börja förstå att hälsa berör människors vardag, var dag. Hälsan är intimt kopplad till effektivitet och lönsamhet. Med visionen att skapa en arbetsplats där ”människor kan bli det bästa de kan bli” krävs ett annat strategiskt tänkande, som förutsätter att alla måste vara med och har ett ansvar. Arbetsplatsen blir en arena för hälsa.

Ohälsans metoder biter inte på hälsan. Traditionellt friskvårdsarbete är inte heller tillräckligt som mål, men väl som ett viktigt verktyg. Förutom kompetens krävs motivation, ork och välbefinnande. Ledningsgruppen och cheferna får en avgörande roll i att skapa förutsättningar. Hälsofrämjande ledarskap blir en hävstång i arbetet och borde idag finnas med i all chefsutbildning. Hälsa är idag i hög grad relaterad till vår livsstil. Att leva ett balanserat liv är därför en viktig kompetens, men den går inte att lagstifta. Den måste erbjudas, möjliggöras och inspireras. Boken tar dig in i hälsans mysterium, berör existentiella, sociala, mentala och fysiska aspekter av tillvaron. Den ger inspiration till att långsiktigt utveckla en hälsokompetent organisation – från lednings- till individnivå.

Boken visar också att hälsa bygger på ett aktivt förhållningssätt och därför är en förutsättning för ett entreprenörskap. I en hälsofrämjande kultur finns tydligt fokus på medarbetarskap eftersom det påverkar relationer, får människor att vilja delta och utifrån sina förutsättningar vara med och ta ansvar för framtiden.

Författarna intervjuar företrädare för ett antal stora arbetsplatser som har kommit långt i att skapa en hälsofrämjande arbetsplats. Företagshälsans nya hälsofrämjande roll i arbetslivet belyses också.

Boken, på 242 sidor, är mycket personligt skriven. Den vänder sig till alla i en ledarroll, till personer som arbetar med hälsofrågor, till hälsoinspiratörer och till allmänt hälsointresserade. Den är mycket lämpad som utbildningsmaterial för studiecirkel på en arbetsplats, och särskilt för ledningsgruppen.

## I N N E H Å L L

1. HÄLSA – EN TREND ELLER ETT STRATEGISKT VÄGVAL FÖR INDIVID, CHEF OCH ARBETSPLATS? 6
  2. HÄLSA - MIN VARDAG, VAR DAG! 20
  3. SAMTIDENS TRENDER GER FRAMTIDENS UTMANING 48
  4. ATT FRÄMJÄ HÄLSA OCH INTE BARA ATT BOTA OHÄLSA 68
  5. ATT JOBBA MED HÄLSA – KAN DET BÄRA SIG? 84
  6. HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSPLATS 96
  7. HÄLSOFAKTORER PÅ BRED FRONT 114
  8. DET HÄLSOFRÄMJANDE LEDARSKAPET 146
  9. HÄLSA OCH ENTREPRENÖRSKAP – VARANDRAS FÖRUTSÄTTNINGAR!? 172
  10. FRISKVÅRD – EN KVALIFICERAD FORM AV PERSONALUTVECKLING 188
  11. VAD HAR VARIT ERA FRAMGÅNGSFAKTORER? 202
  12. HUR KAN MAN ANVÄNDA FÖRETAGSHÄLSAN? 232
- FACIT 242

### Pris exkl moms och porto:

|                |              |
|----------------|--------------|
| 1-9 ex         | 280 kr       |
| 10-49 ex       | 260 kr       |
| 50-99 ex       | 240 kr       |
| fler än 100 ex | begär offert |

### Beställning och distribution:

Hälsa+Kunskap Bunkeflomodellen  
Sjövägen 43, 218 31 Bunkeflostrand  
Telefon kansli: 070-631 05 80, 070-576 26 33  
info@bunkeflomodellen.com  
www.bunkeflomodellen.com