

TRIVSEL MED OUTDOOR

Styrk medarbejdertrivslen med brug af naturen

Forskning og praksiserfaring viser entydigt, at naturen har en positiv effekt på vores mentale, fysiske og sociale sundhed. Gennem de fire nedenstående trivselspakker får I relevant viden og konkrete værktøjer til at styrke sundhed og trivsel på jeres arbejdsplads.

VIDENSDAG I NATUREN



Tilbring en dag i naturen med oplæg, aktiviteter - og få konkret inspiration til, hvordan din virksomhed kan bruge naturen.

Eksempel på temaer:

- Trivsel og sundhed
- Bæredygtighed
- Kreativitet og innovation

FIRMA OUTDOOR



Deltag i regelmæssige aktiviteter, der mindsker stress og fysisk inaktivitet i fællesskab.

Vælg fx mellem:

- Sanseoplevelser i naturen
- Naturtræning
- Relationer i naturen

UDERUM OG ARBEJDSLIV



Måleret brug af jeres uderum kan udgøre et stort potentiale for at fremme sundhed og trivsel.

Vi tilbyder erfaringsbaseret viden og udviklingsforløb, der kan støtte jer i at bruge uderummet effektivt i nærområdet.

OUTDOOR HEALTHCARE



Vores Outdoor Healthcare ordning giver jer adgang til autoriserede psykologer, som har specialiseret sig i at bruge naturen som ressource til at afhjælpe fx stress, angst og depression hos jeres medarbejdere.



KICKOFF-DAG OM OUTDOOR OG TRIVSEL

Hvordan kan outdoor mindske stress, sygdomsforløb og frafald, og generelt styrke medarbejdernes trivsel i din virksomhed?

Den 14. marts 2023 inviterer vi udenfor på Ferskvandscentret fra kl. 13.30 til 15.00. Deltag i Kickoff-dagen og hør mere om de nye trivselspakker!

Tilmelding kan ske på outdoorinstitute.dk/trivsel

Som en del af erhvervshandleplanen samarbejder Outdoor Institute, Silkeborg Business og Silkeborg Kommune om tilbyde trivselspakker med outdoor til virksomheder, der kan være med til at styrke medarbejdernes sociale, fysiske og mentale sundhed.