



Hälsolyftet

Lyfter personal och resultat



“Hälsolyftet är en perfekt aktivitet för att motivera och engagera din personal i en av vår tids viktigaste frågor – Hållbar hälsa”

Mindtemp erbjuder en paketerad tjänst som under 6 veckor:

- Lyfter teamets förståelse kring hållbar hälsa och stress
- Lyfter medarbetarnas engagemang
- Lyfter den enskilda individens självledarskap

Upstart (v1)

- Digital upstart där Mindtemp går igenom forskning och filosofi kring hållbar hälsa
- Introduktion till Mindtemps digitala hälsocoach i mobilen

Engagemang (v2-5)

- Löpande användning av Mindtemps App
- Internt veckomöte (1h) baserat på färdigt material från Mindtemp med tillhörande reflektioner och övningar

Summering (v6)

- Analys och slutsatser via Mindtemp
- Intern genomgång av rekommendationer framåt samt ett eventuellt nästa steg

Genom ökat välmående bidrar Hälsolyftet till förbättrad effektivitet och resultat



Vecka 1
Upstart - Hållbar hälsa

Vecka 2
Sömn & återhämtning

Vecka 3
Fysisk aktivitet

Vecka 4
Emotionell förmåga & sociala relationer

Vecka 5
Psykologisk trygghet

Vecka 6
Summering & rekommendationer



www.mindtemp.com
hello@mindtemp.com

Kontakt

Hälsolyftet
29.000 SEK
exkl moms

Boka