



ArbetsLivsPartner Företagshälsa fortsätter med att bjuda in till gratis digitala utbildningar tillsammans med vår samarbetspartner Torbjörn "Tobbe" Pettersson.

Som PT, löpcoach och fystränare har Tobbe i 30 år hjälpt företag, föreningar och individer att förbättra prestation och hälsa utifrån deras egna förutsättningar och mål.

Läs mer om Tobbe på hans hemsida <https://tobbemagott.se/>

Tisdag 14 oktober, klockan 15.00-15.15

Tema: Hjärndoserna

Den bästa inläringen sker UNDER lågintensiv fysisk aktivitet.

Kreativast blir du efter en powerwalk och vill du lära din fantastiska kropp att tåla stress lite bättre så bör du höja pulsen ordentligt en stund. Kunskap om de olika Hjärndoserna är enkla och effektiva verktyg för att skapa kreativa och välmående arbetsdagar.

På denna 15min utbildning berättar Tobbe mer om vad forskningen visar och hur du och dina kollegor kan använda Hjärndoserna på er arbetsplats för att kunna fortsätta prestera och MåGott.

Anmäl dig senast torsdag 9 oktober till info@arbetslivspartner.se

Vi skickar ut en teamslänk till anmälda deltagare måndag 13 oktober, dagen innan utbildningen, så glöm inte att boka in tiden redan nu i din kalender 😊.

Välkommen med din anmälan!

ArbetsLivsPartner