

Bliv Natur Promoter

– skab mentalt overskud og gør naturen til en del af arbejdslivet på din virksomhed

Når mennesker er tæt på noget grønt eller bruger naturen i løbet af deres arbejdsdag, giver det øget energi, forebygger mental udtrætning og mindsker smerter og kan reducere stress.

Som Natur Promoter vil du lære hvordan du kan være med til at skabe en arbejdsdag, hvor I kan udnytte at naturen kan noget særligt for vores fysiske og mentale velbefindende.

Hvad går det ud på?

Det kan lyde let at motivere og mobilisere kolleger til at bruge naturen i løbet af arbejdsdagen, men vores erfaringer er at det kræver en særlig indsats at få det til at ske. Derfor har vi udviklet Natur Promoter uddannelsen, der giver dig viden og kompetencer til at få realiseret jeres ønsker med mere natur i arbejdsdagen.

Hvad kan en Natur Promoter?

Som Natur Promoter får du:

- Viden om hvordan du kan bidrage til at motivere og bringe naturen ind i jeres arbejdsliv
- Indsigt i forskning og mekanismerne bag naturens gode effekter
- Inspirationskatalog med masser af forskellige ideer til hvordan naturen kan bringes ind i arbejdsdagen
- Redskaber til hvordan du praktisk kan hjælpe kolleger til at opleve naturens gode påvirkning
- Adgang til netværk af andre Natur Promotere, hvor du løbende kan få inspiration og holde energien oppe
- Et diplom efter gennemført uddannelse

Hvad kræver det?

Uddannelsen består af 3 moduler på i alt 5 timer fordelt over ½ år, der gennemføres on-line. Imellem modulerne skal du eksperimentere og afprøve aktiviteter som passer til din tid, energi og øvrige ressourcer. Det er gratis for kunder i Velliv at deltage.

Hvem kan deltage?

Alle med interesse for et godt arbejdsklima er velkomne. Det kan fx være du er ildsjæl i forhold til sundhed og trivsel, er arbejdsmiljørepræsentant eller med i jeres personaleforening.

Hvad er næste skridt?

Vi starter næste uddannelses mandag den 6. september kl. 10.00 – 11.30 (on-line) i forbindelse med Naturens Uge.

Send en mail til regitze.siggaard@velliv.dk inden 25. august, og vær blandt de første 20, som adgang til uddannelsen. Det er første til mølle-princippet - og vi opretter venteliste.

Uddannelsen er på dansk og udbydes senere på engelsk.



Vidste du at:

- Naturen genoplader hjernen på kun 40 sekunder?
- En gå-tur øger kreativiteten med 60%?
- 20 minutters i naturen reducerer stresshormonerne med 20%?