

INBJUDAN FRUKOSTMÖTE

Nytt analysverktyg för hållbar arbetshälsa

Onsdag 4 sept kl 8:00-9:30, Andreasgården



Siljagruppen Arbetshälsan bjuder in till frukostmöte med **Mattias Svahn** för att berätta om en spännande nyhet inom området arbetsmiljö och hälsa. Under hösten kommer vi att erbjuda en helt ny typ av **livsstilsanalys** och vill nu informera företag om dess användningsområden och enkelhet.

Säkra dina anställdas välbefinnande

FIRSTBEAT är ett analysverktyg som synliggör stress, fysisk aktivitet, återhämtning och sömn på ett nytt och kraftfullt sätt. Metoden har sitt ursprung inom elitidrotten och har nu anpassats till ett professionellt verktyg för **hälso- och arbetsmiljöanalyser**. För företag kan analysverktyget bli en viktig del i det hälsofrämjande arbetet för att skapa större välbefinnande och höjd prestationsförmåga både i vardagen och på jobbet hos de anställda. Brist på återhämtning och förekomst av negativ stress kan ha sin grund i såväl arbetsrelaterade som privata orsaker och det är detta som **FIRSTBEAT** hjälper till att kartlägga.

Lätt och snabb metod

FIRSTBEAT LIVSSTILSANALYS är baserat på många års fysiologisk forskning och omvandlar data om hjärtats arbete till personlig information om stress, återhämtning och fysisk aktivitet. Med hjälp av en liten dosa som fästes på bröstet görs en **dygnet runt-analys** under tre dagar. Metoden är lätt och snabb att genomföra och kräver inga förberedelser eller förkunskaper. Analysverktyget har hittills i första hand använts i laboriemiljö och inom elitidrott och vi är stolta över att vara bland de första i landet att använda metoden inom området arbetsmiljö och hälsa.

Balans ger effektivitet

FIRSTBEAT hjälper att förstå sambandet mellan livsstil och välbefinnande samt identifierar stegen mot ett hälsosammare, piggare och mer produktivt liv. **Visst låter det intressant?** Ta chansen att få mer information och träffa oss tillsammans med Mattias Svahn. Informationsträffen är **kostnadsfri** och vi bjuder på **frukost**. Välkommen med din anmälan!



Siljagruppen Arbetshälsan AB
Vasagatan 31A, 792 31 Mora
tel 0250-389 10
www.siljagruppen.se

**KOSTNADSFRI
FRUKOSTMÖTE!**

ANMÄLAN senast 28 aug
lina@siljagruppen.se