



# Friskare förskola

## - en skraddarsydd föreläsning!

### Färre förkylningar? Minskad sjukfrånvaro? Det är möjligt!

**Problem:** De vanligaste anledningarna till sjukskrivningar är onödiga förkylningar. På förskolor har man ofta stora problem med influensor, magsjukor och envisa virus.

**Lösning:** Vi hjälper er med kunskap som gör att er personal ökar chanserna att stå emot olika infektioner, samt snabbare kommer tillbaka till jobbet vid sjukdom. Kunskap, spännande forskning och tips förmedlas på ett lustfyllt och enkelt sätt som ger aha-upplevelser!

#### Räkneexempel: Hur mycket kostar sjukskrivningarna?

I genomsnitt är antalet sjukdagar per anställd i Sverige ca 7 dagar/år. (på förskolor kan vi ana att den siffran kan vara ännu högre.)

Omräknat för en organisation med 12 anställda som tjänar 22 000 kr/månad:

**Total sjukfrånvarokostnad per år = 215 314 kr!** *Källa: Previa*

### Lär er nytänkande knep som förebygger värk- och stressproblematik

**Problem:** Lyft sliter på kroppen. Kronisk värk orsakar sjukskrivningar och sämre prestation på jobbet. Hög ljudnivå och stress skapar också ofta problem med t.ex. huvudvärk, stressmage och svårigheter med att slappna av.

**Lösning:** Vi lär era medarbetare smidiga övningar och knep som förebygger problemen och ökar chanserna till en god hälsa – specifikt anpassat för just er arbetsmiljö.

#### Omdöme om föreläsningen

*"Tydliga och användbara förslag! Lätt att ta till sig, matnyttigt och informativt. Relevant och väl vald information! Avslappnade och kunniga föreläsare. Väldigt tacksamma förslag, särskilt inom ett yrke som vårt. Kul att det teoretiska var blandat med praktiska övningar! Man insåg att det bara kan krävas små förändringar för stora positiva konsekvenser. Snittbetyg från personalen; 9 av 10!"*

Förskolan Sputnik, Stockholm

## Vilka är vi?



### **Boel Björkenwall**

Boel är bl.a. auktoriserad Hälsorådgivare, coach och Inspirationskonsult med mångårig erfarenhet. Hon är väl inläst på den senaste forskningen. Hon är också ansvarig för Global Happiness Organization i Stockholm och har även medverkat som hälsoexpert på SVT och intervjuats för flertalet tidningar.

Utöver detta så skriver hon bl.a. på en stor vetenskapsblogg tillsammans med forskare, samt på en bok om forskning på näringsämnen, håller i vetenskapsbaserade kurser i livsglädje mm. Hon är också utbildad handledare i bl.a. fredlig beröring och mindfulness för barn enligt en modell som har testats vetenskapligt med goda resultat i olika skolor och på förskolor.



### **Domenico Aguirre**

Domenico är en av Sveriges skickligaste personliga tränare, funktionell tränare, samt utbildad kostrådgivare. Han använder nytänkande och effektiva metoder för att hjälpa kroppen att bibehålla samt återfå sin fulla funktion. Han har dessutom varit gymchef på ett populärt gym i Stockholm och utbildar sig ständigt vidare för att fördjupa sina kunskaper.

## Pris för 2h - 2,5h föreläsning

Då detta koncept ännu är relativt nytt så har ni chansen att boka föreläsningen till ett lågt introduktionspris på 3650 kr för max 12 personer om ni är snabba med bokningen! Sätt gärna detta pris i relation till vad varje sjukskrivningsdag kostar! 😊

**Vi ser med glädje fram emot att hjälpa er! 😊**

---

*Viability*

Sjöbjörnsvägen 7  
117 67 Stockholm

[www.viability.se](http://www.viability.se) (obs! hemsidan är under ombyggnad)

Boel: 070 – 24 777 40  
[boel@viability.se](mailto:boel@viability.se)

Org. nr: 820706-0560  
Företaget innehar f-skattsedel