



Sund Business

- ENERGI TIL PERFORMANCE

InspirationsOplæg – Teamudvikling – PerformanceTjek – Events – Workshops – Coaching

Er der behov for nye (*energiske*)
ledelseskompeterencer?

Din SundhedsCoach

Marianne Schütze

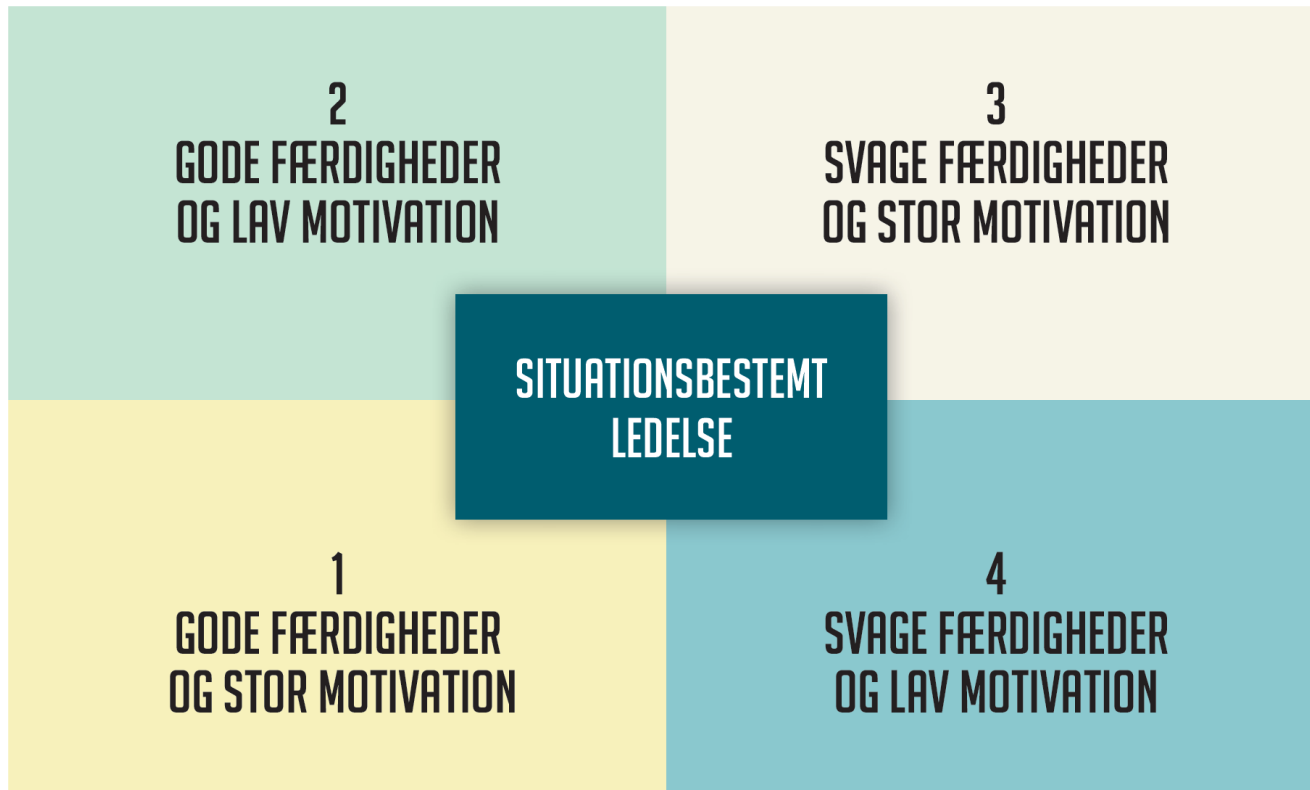
- 15 års ledererfaring
- Inspirator, underviser, facilitator, foredragsholder

- HD(O) (2006)
- Certificeret Coach (2009)
- Certificeret RuleBreaker® (2014)
- Certificeret Kostvejleder (2015)

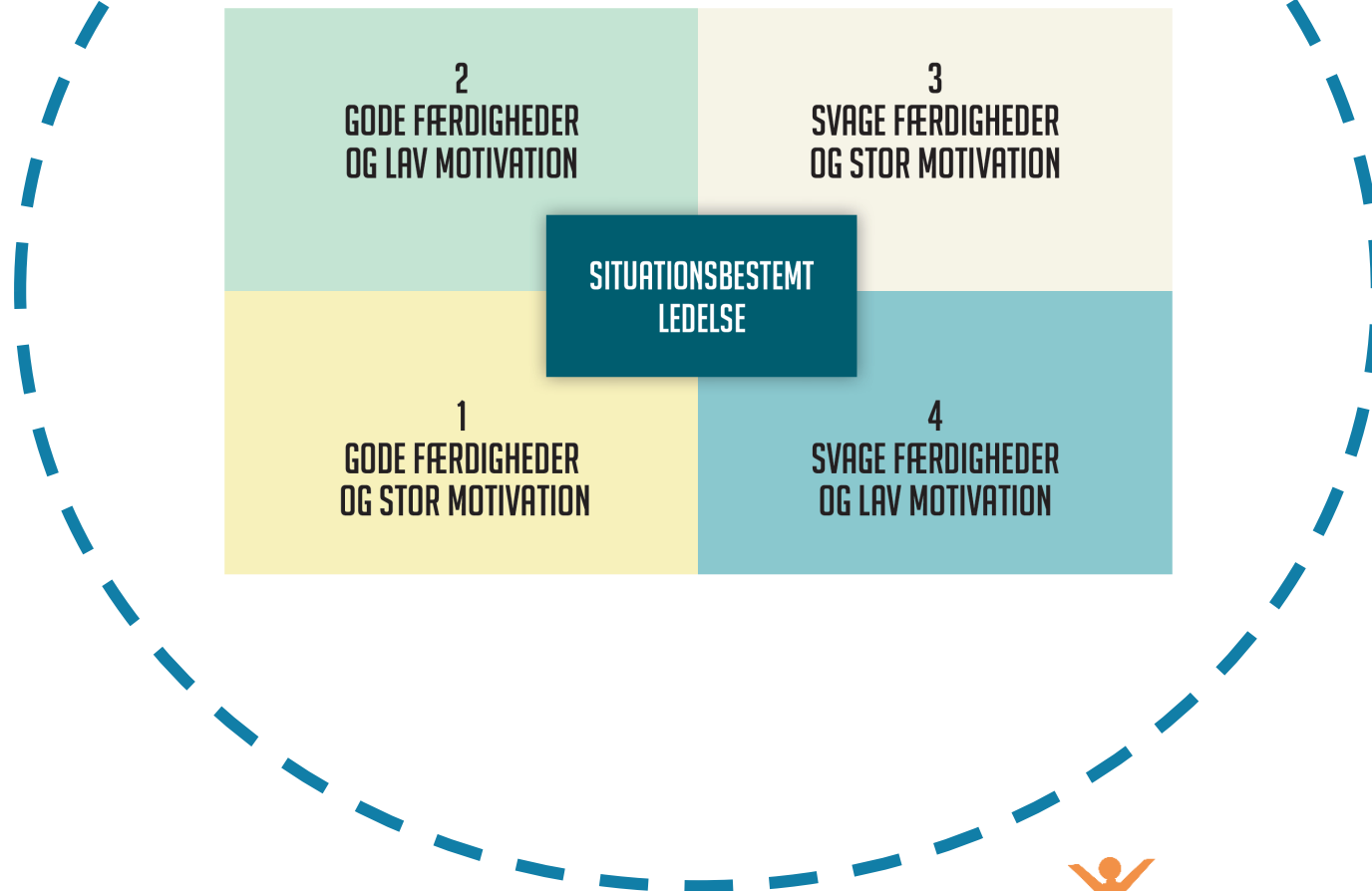


Min passion – mit koncept

”Sund business – energi til performance”



Energi til performance



Energi til performance

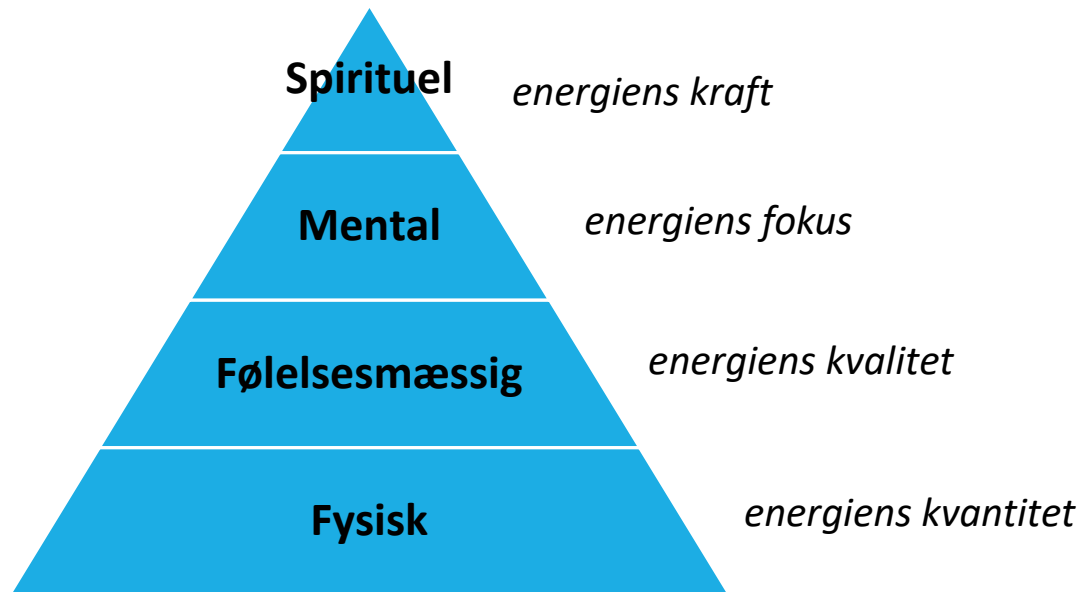
Energi spiller en afgørende rolle
ift. at opnå succes med en bæredygtig arbejdsindsats,
hvor trivsel og performance går hånd i hånd.

**Den gode nyhed er,
at du selv bestemmer dit energiniveau.**

Der er intet tilfældigt over det.

”Energi til performance ...”

- Høj performance kræver aktivering af alle 4 energityper.
- Jeg har udviklet en række værktøjer inden for hvert område, der giver viden og motivation til at ændre adfærd og opnå en bæredygtig høj performance.



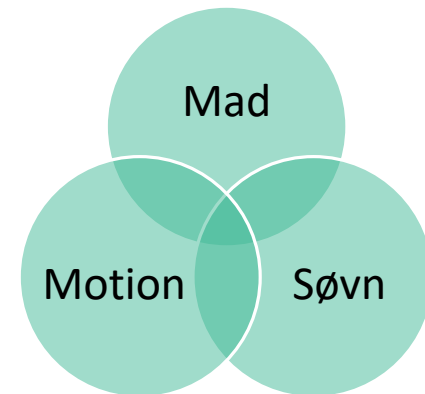
Energiske ”Sund Business”-forløb

Der kan være mange årsager til at igangsætte et energisk forløb.

- forbedret samarbejde på tværs af afdelinger
- forøget energi til store forandringer i virksomheden
- forebyggelse med fokus på at booste energi, sundhed og trivsel
- opfølgning på en APV-analyse med en række kritiske arbejdsmiljøforhold
- minimering af sygefravær og risici for stress

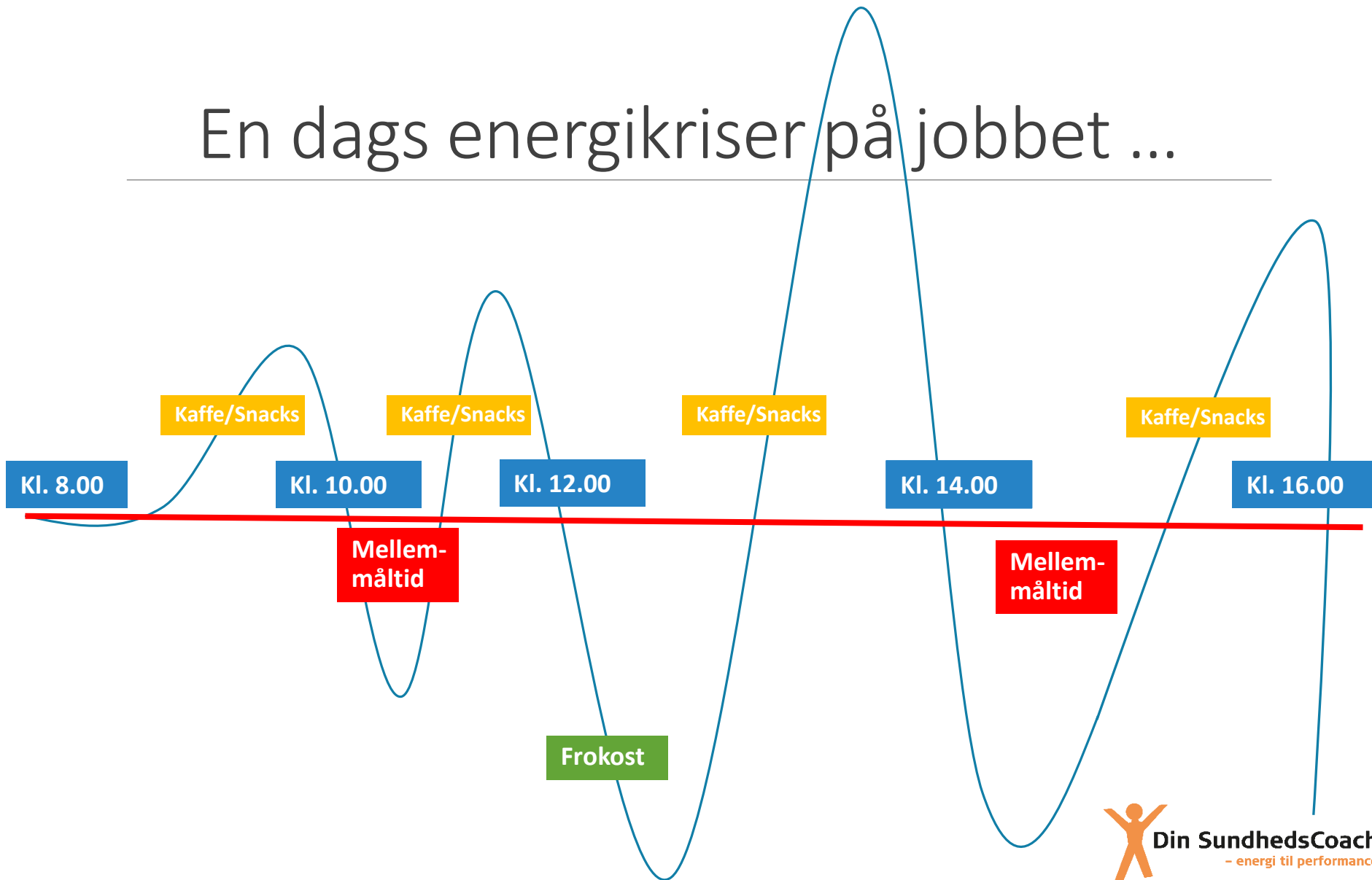
Forløbets varighed er 6-12 mdr. alt efter behov og budget.

Hvorfor skal vi arbejde med vores *fysiske energi* til performance?



energiens kvantitet

En dags energikriser på jobbet ...



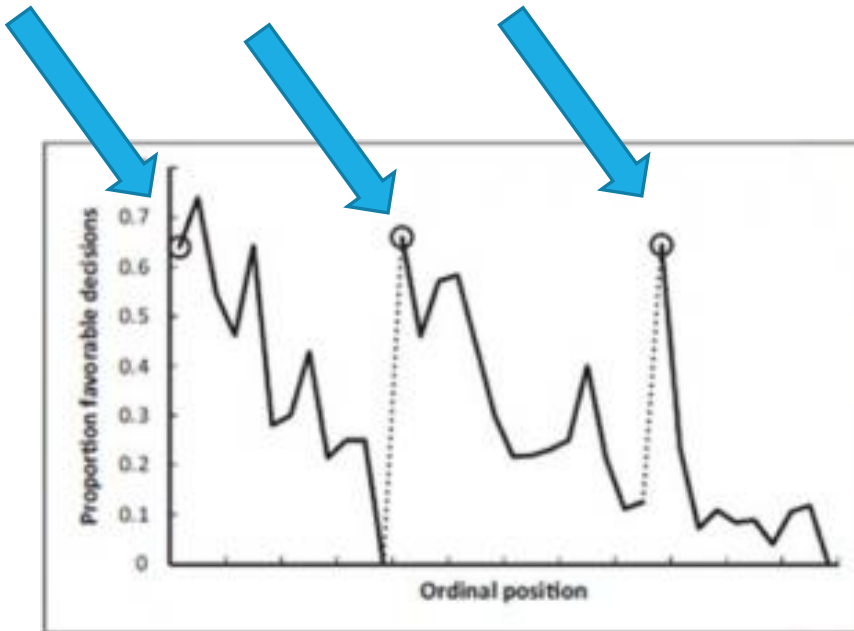
Blodsukker og performance

Et faldende blodsukkerniveau ...

- påvirker evnen til at træffe bevidste, objektive og saglige beslutninger
- medfører at du ubevidst tager den beslutning, der kræver mindst energi = den du kender, og er tryk ved.
- evnen til at koncentrere dig, tænke kreativt og skabe nyt svækkes

Blodsukker og performance

Når blodsukkerniveauet beslutter udfaldet af en sag ...



Er det dine *evner*
eller dit *blodsukker*
der har størst indflydelse
på dine beslutninger??

Søvn og performance

- **Lider du af søvnbulimi?**
 - Sulter dig selv hele ugen?
 - Oversover i weekenden og i ferier?
 - ... Og ”kaster det overskydende søvn op” ugen efter?



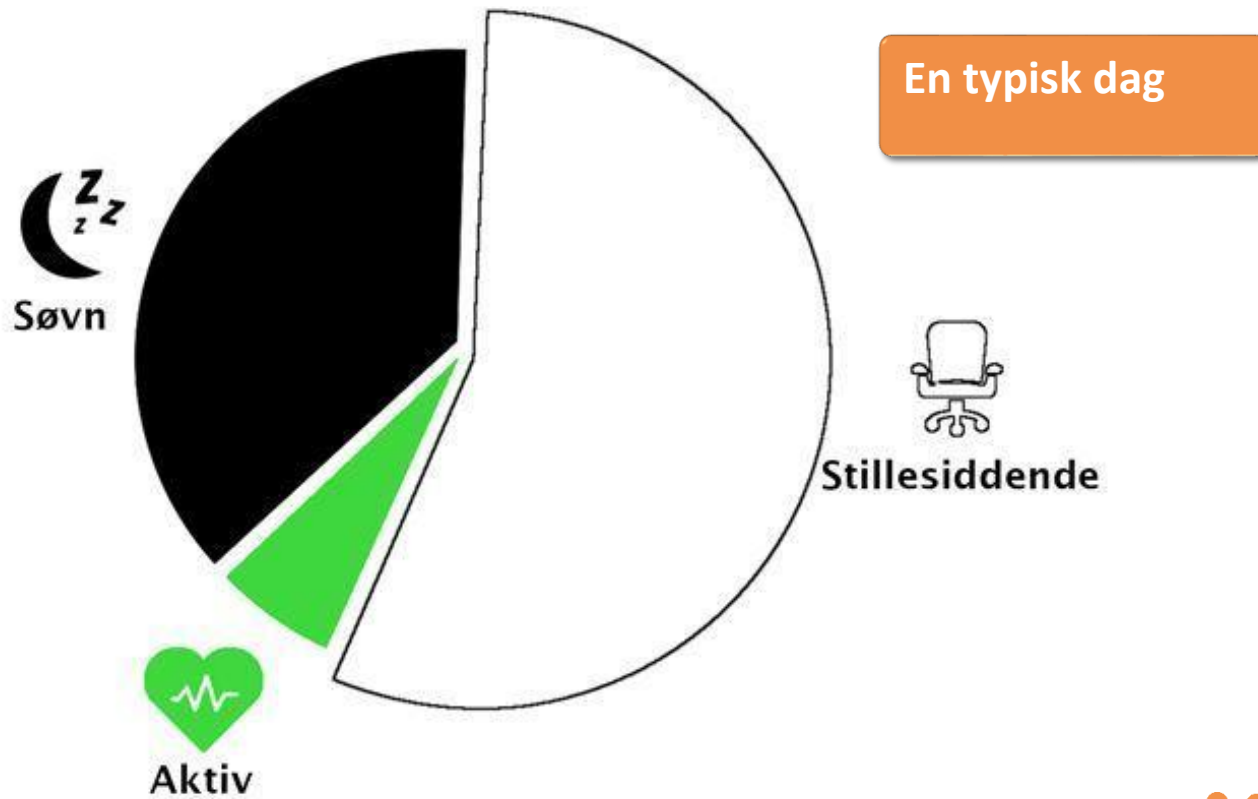
For lidt søvn og performance



- Indlæringsevnen mindskes
- Evnen til at huske og koncentrere sig mindskes
- Evnen til at træffe logisk/rationelle beslutninger mindskes
- Reaktionsevne og dømmekraft reduceres

**Tænk lige på hvad der sker,
når vi kombinerer konsekvenserne af for lidt søvn
med konsekvenserne af lavt blodsukker ...**

Bevægelse og performance

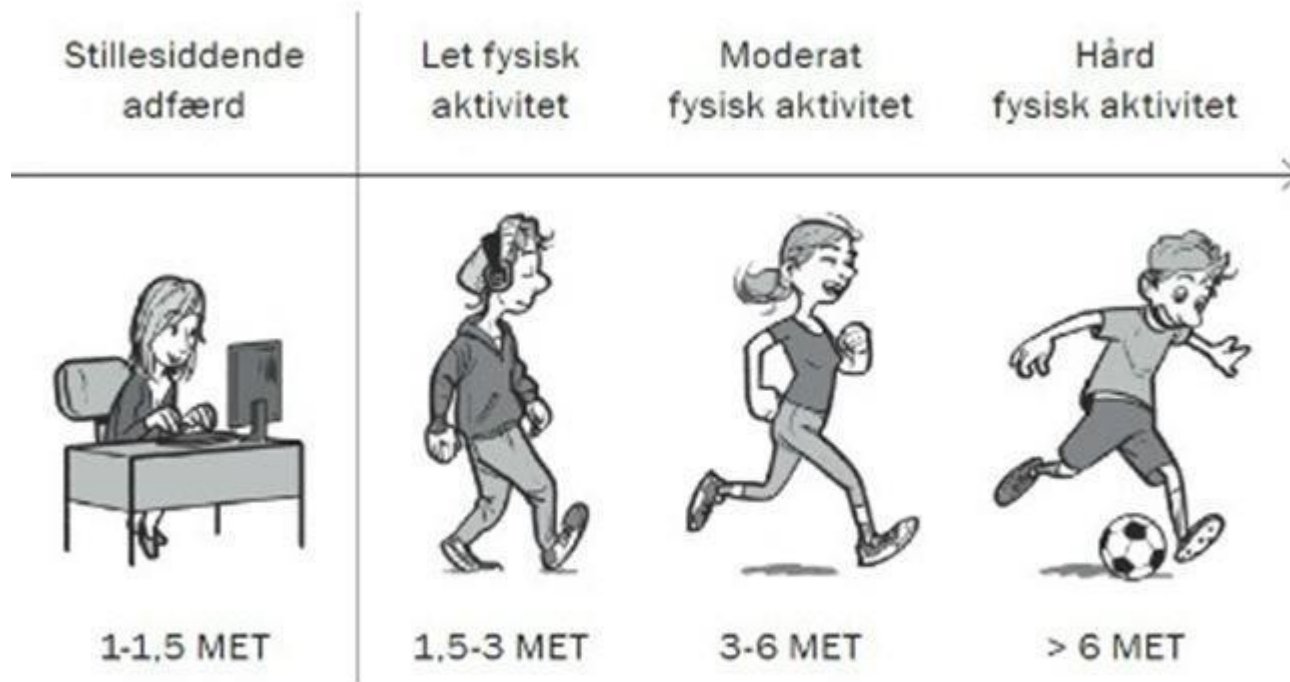


Bevægelse og performance

At sove ...



0,9-1,0 MET



Fysisk inaktivitet i Danmark



- Er skyld i **3,1 mio. sygefraværdsdage fra arbejdet om året**
- Tegner sig for **7 – 8 % af alle dødsfald**
- Er skyld i **50.000 tabte leveår, hvert år**
- Fysisk inaktive dør i gennemsnit **5 – 6 år før fysisk aktive** og kan forvente **8 – 10 færre leveår uden langvarig sygdom end fysisk aktive**
- Øger risikoen for sygdom og død

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed



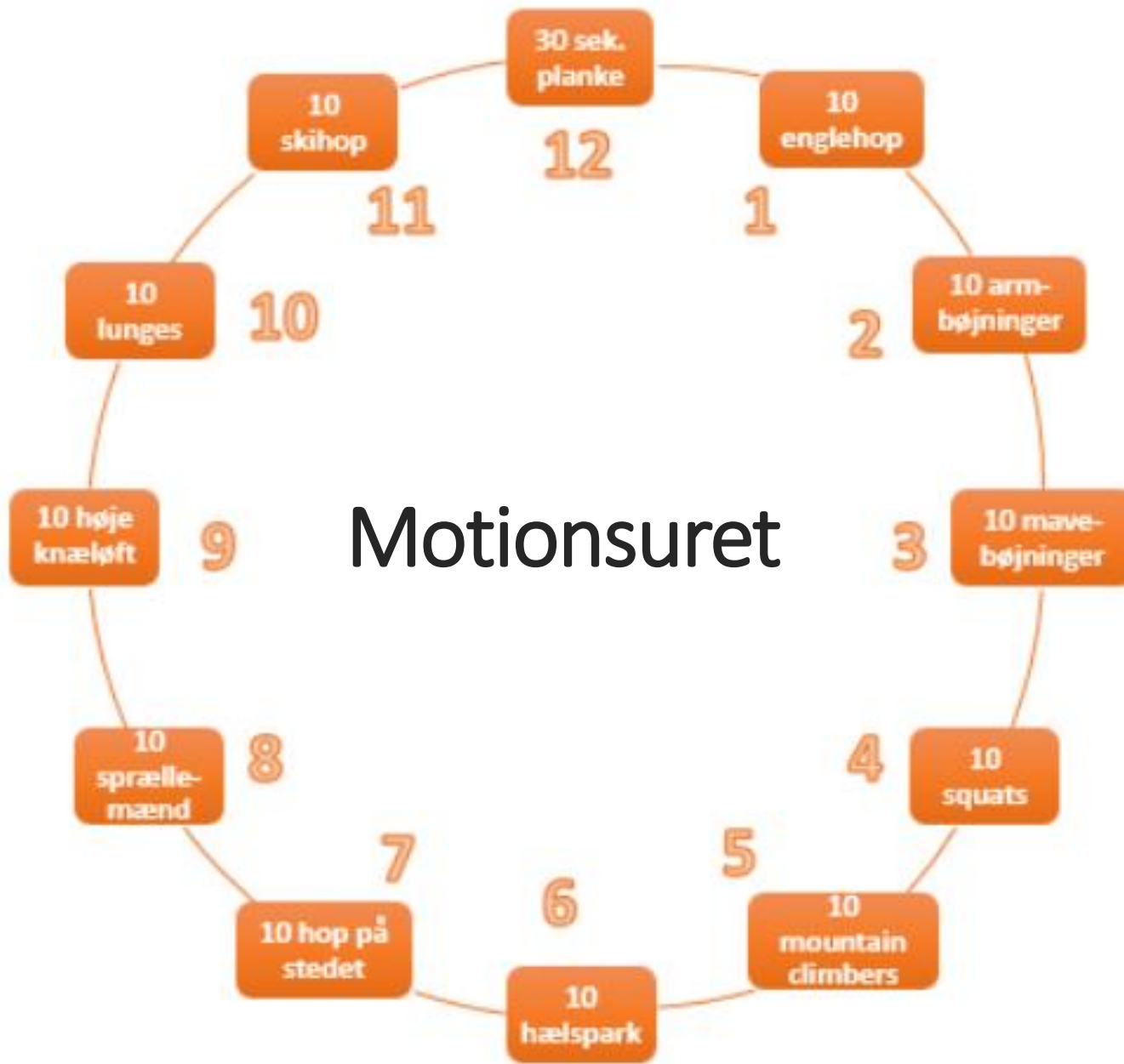
Bevægelse og performance



Kollegamotion er en gevinst

Det kan give en årlig gevinst (ROI) på mellem 2,5 og 5 for hver investeret krone – baseret på fald i sygefravær samt øget produktivitet, kvalitet, arbejdsmoral, tværfagligt samarbejde med mere.





Motionsuret



3 min. energizer

Squat Challenge

**ARE YOU UP FOR THE
CHALLENGE?**

Gratis ebog - inspiration til mere bevægelse



Bogen er bygget op over en typisk arbejdsdag.

Du får 30 sider med konkrete forslag til hvordan du kan lægge mere bevægelse ind.

Send mig en mail 😊





Kontaktinfo

Tlf. 4058 4059

Mail kontakt@dinsundhedscoach.nu

Web www.dinsundhedscoach.nu

Sociale Medier

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

Webshop

www.dinsundhedscoach.nu/webshop

