

HÄLSOINSPIRATÖRER

Varför hälsoinspiratörer?

En stor del av hälsan är kopplad till livsstilen. En hälsosammare livsstil innebär att man ökar friskfaktorerna och minskar riskfaktorerna. Hälsoinspiratörerna är en god hjälp i att förbättra medarbetarnas livsstil genom att de finns på arbetsplatsen och kan öka motivationen dagligen. Arbetet sker genom information, stöd och hjälp i att förbättra vanorna.

Vinsterna med att satsa på medarbetarnas hälsa är både mänskliga och ekonomiska, något som skapar en vinn-vinn-situation, ingen är förlorare. Hälsoinspiratörerna kommer att ingå i ett nätverk där vi hjälper varandra i arbetet. Antalet inspiratörer bör vara ca 1 per 25-30 anställda.

Hälsoinspiratörens roll

Gruppenivå

- vara en opinionsbildare inom friskvård/livsstil
- arbeta med friskfaktorer
- medverka till hälsohöjande aktiviteter
- se helheten i hälsofrågor
- vidarebefordra önskemål angående aktiviteter etc.
- om man vill, men det är ej nödvändigt, starta och hålla i någon aktivitet

Individnivå

- sprida lust, motivation och kunskap
- skapa bestående förändringar
- hjälpa och stödja kollegor som vill förbättra sin livsstil
- vägleda medarbetare i ett nätverk av resurser

Hälsoinspiratören behöver

- en förmåga att se möjligheter istället för hinder
- kunskap om vad hälsa är och vad som påverkar hälsan
- verktyg för att kunna motivera, inspirera och påverka andra
- kunskap om rollen som informatör, inspiratör och motivatör
- vara lyhörd och uppmuntrande. Vilja se en annan människa växa och må bättre

Vad motiverar människor?

- ökad kunskap och insikt
- se resultat
- delaktighet
- positivt missnöje ("nu får det vara nog")
- uppmärksamhet mm

Information om instruktörer

Instruktörerna i verksamheten kan vara hälsoinspiratörer som har kunskap och intresse för att instruera och leda verksamhet. Intern och extern vidareutbildning kommer att erbjudas dem allt eftersom verksamheten utvecklas. De instruktörer som regelbundet medverkar själva och inte via förening etc. får ersättning enligt överenskommelse.