

VILL DU OCKSÅ VARA MED OCH TÄVLA I TRAPPORNA?

"Hälsa i trappan" pågår perioden 12 september till 9 oktober. Du samlar poäng genom att gå upp/ner för trapporna inne på Södersjukhuset. Ett våningsplan (20-22 trappsteg) är lika med en (1) poäng.

Information om tävlingen och tävlingsformulär ges till hälsoinspiratorerna. Du kan även hämta tävlingsformulär hos Hälsoteamet. Förutom underhållande priser vinner du vardagsmotion och slipper väntetid vid hissarna som håller på att bytas ut. Undrar vem du träffar i trappan?



"LUST OCH GLÄDJE
ÄR TYNGDLÖSA,
MEN KAN SÄTTA
SAKER I RÖRELSE"

INSPIRATIONSFÖRELÄSNING

LIVSLUST OCH ARBETSGLÄDJE PÅ JOBBET, INGEN UTOPI

Fånga dagen! Eller som det heter på göteborgska: Carpe diem! Det är en av uppmaningarna som Marianne Valentin förmedlar under sina föreläsningar. Och att framförallt ha fokus på det vi kan förändra, både privat och på arbetsplatsen.

– **MIN PASSION ÄR ATT LYFTA FRAM** vinna-vinna-förhållandet i att vi mår bra och har rätt fokus. Det ger självklart en god livskvalitet för varje enskild individ, men det är också förutsättningen för att vi ska kunna komma till arbetsplatsen och utföra vårt arbete på ett bra sätt, säger hon.

I oktober kommer Marianne Valentin att hålla en inspirationsföreläsning på Södersjukhuset på temat arbetsglädje och livslust.

– Jag vill lyfta fram möjligheterna som finns, så att vi inte fastnar i våra bekymmer. Jag ska försöka ge åhörarna en inspirerande, rolig och motiverande föreläsning. Min ambition är att var och en får med sig ett guld-korn. Något som man enkelt kan förändra, och som skulle innebära en stor skillnad.

MARIANNE VALENTIN har stor erfarenhet av att se effekterna av stress. Under lång tid arbetade hon med långtidssjukskrivna människor med stressrelaterade symtom.

– Det var under den tiden jag upplevde att jag ville arbeta förebyggande, att ta tag i saker innan det gått för långt. Där människor jobbar med människor, som i sjukvården, blir det ett stort slitage på personlig-



heten. Jag vill göra folk observanta på vad man kan göra för att minimera stressens verkningar. På så sätt fungerar vi bättre på arbetet, och har ork kvar när man är ledig.

I över ett decennium har Marianne

– Jag vill lyfta fram möjligheterna som finns, så att vi inte fastnar i våra bekymmer, säger Marianne Valentin.

Valentin arbetat som föreläsare och utbildare. Hon poängterar att stress i sig inte är något skadligt – det är bristen på återhämtning och balans som gör den skadlig. I föreläsningar brukar hon också prata om att skapa en energifylld arbetsplats.

– Det är att man känner glädje, arbetsglädje. Att man orkar göra sina uppgifter på ett bra sätt, att man har goda relationer och ger varandra energi.

MARIANNE VALENTIN har lovordats som en inspirerande föreläsare vars budskap verkligen går in. Vad är det då som gör en bra föreläsare?

– Att man brinner för sitt ämne, att det kommer

inifrån. Är det inte förankrat i hjärtat så märks det. Jag tycker att det är kul att överraska, och pendla mellan djupaste allvar och skratt, det är vad jag gillar bäst. *

JACOB SUNDBERG

LIVSLUST OCH ARBETSGLÄDJE

Hälsoteamet erbjuder föreläsningen "Livslust och arbetsglädje" onsdagen 19 oktober kl. 14.30-16.00 i aulan, Södersjukhuset. Kom och lyssna till

Marianne Valentin, göteborgskan som brinner för det hon talar om.

All personal som har möjlighet att gå och som är anställda av SÖS är välkomna. Anmäl dig på Hälsoteamets sida på intranätet. På förstasidan hittar du information om föreläsningen och anmälningslänk. Du anmäler

dig själv genom att ange din e-postadress. Du får bekräftelse att du kommit med via mejl.

Skriv ut och ta med bekräftelsen, den är din biljett till föreläsningen. Det går bra att anmäla/avanmäla sig till och med den 18 oktober, 190 platser finns och det är först till kvarn som gäller. Om du får förhinder är det viktigt att du går in och avanmäler dig.