

# STÅ UPP

## FÖR EN HÅLLBAR LIVSSTIL!

Vi upprepar succén och arrangerar ytterligare ett Stå Upp-seminarium. Välkommen till en eftermiddag med aktuell forskning och konkreta tips på hur du kan inspirera dig själv och dina medarbetare till en mer hållbar livsstil.

STÅ  
UPP!

# Stå Upp för en hållbar livsstil!

Ett alltmer stillasittande stressfyllt arbetsliv kan leda till försämrad prestation och onödiga hälsoproblem. God kunskap om vilka beteenden som bidrar till friskare medarbetare, ger i sin tur större engagemang och effektivitet på arbetsplatsen. Ett seminarium om små förändringar med stora hälsoeffekter!

Dessa föreläsare ger dig inspiration, argument och praktiska råd för att du ska motivera dina arbetskamrater att börja leva mer hälsosamt. Lär dig mer om nyttan av fysisk aktivitet, hur vi blir bättre ledare, får bra sömnkvalitet och om mätningar av lönsamma friskvårdssatsningar.

**11:45**

Lunch

**12:30**

Välkommen till GIH

**12:45**

Stillasittandet – lika farligt som att röka?



Forskning visar att långvarigt stillasittande orsakar hälsoproblem, men är sitta verkligen det nya röka?

*Örjan Ekblom, med. dr, GIH*

**13:30**

Hur mindfulness hjälper oss bli bättre ledare



Varför ett ledarskap i närvaro håller bättre och varför det hjälper med att träna mindfulness en stund varje dag – vad säger forskningen

*Marie Ryd, doktor i medicinsk vetenskap, vetenskapsjournalist och mindfulnessinstruktör*

**14:15**



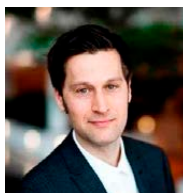
*Anna Larsdotter Persson, operasångerska*

**14:30**

Kaffepaus

**14:50**

Hur sömnen bidrar till ökat välmående



Långvariga sömnproblem kan orsaka depression, viktuppgång, diabetes, ökad risk för hjärt- och hjärnsjukdomar och det blir svårare att hantera stress. Föreläsningen ger råd om hur bäst skapa förutsättningar för att få bra sömnkvalitet.

*Christian Benedict, sömnforskare vid Institutionen för neurovetenskap vid Uppsala universitet. Föreläsningen hålls på engelska*

**15:30**

Hälsosamt företag – bättre ekonomi?



Hälsoekonomiska argument som friskvårdssatsningar och jämförelser mellan förebyggande hälsoinsatser och senare rehabiliteringsåtgärder. Kan vi svara på frågan: är det lönsamt?

*Anders Johrén, civilekonom, författare och föreläsare, Nyckeltalsinstitutet*



**Moderator**

*Åsa Ottenäs, hälsopedagog från GIH, leg psykolog, föreläsare och utbildare inom hälsa och kommunikation*

# STÅ UPP!

## När?

Torsdagen den 28 januari  
11:45 - 16:30

## Var?

GIH, vid Stockholms Stadion  
Lidingövägen 1,  
T-bana Stadion

Stå Upp för hälsan! arrangeras av GIH, Market Cap Group och Sport Support Center

### **Kostnad**

1 995 kronor per person innan den 30 november, därefter 2 495 kronor.  
I priset ingår lättare lunch och kaffe.

För anmälan vid samma tillfälle av tre deltagare eller fler från samma företag är kostnaden 1 495 kronor per person innan den 30 november, därefter 1 995 kronor per person. Priserna är exklusive moms. Seminariets överskott går till forskningsprojekt inom GIH. Anmälan är bindande.

### **Anmälan och bokning**

[www.stauppseminariet.se](http://www.stauppseminariet.se) eller skicka e-post till [info@stauppseminariet.se](mailto:info@stauppseminariet.se)

### **VÄLKOMMEN**

till en dag med värdefull kunskap som motiverar till bättre hälsa.

# STÅ UPP!

Jag insåg direkt hur man med enkla medel kan få en hållbar hälsa på arbetet genom att få folk att börja röra på sig.

*Johnny Björkman, Handelsbanken*

Den största insikten var att vardagsmotion i många fall ger mer än träning.

*Pernilla Kark, Lantmännen Agroetanol AB*

Det var ett bra upplägg med intressanta föreläsare och lagom längd på föredragen. Jag fick mig en tankeställare – vi vet alla hur vi ska göra för att må bra men ändå gör vi det inte.

*Annika Gratz, Danderyds kommun*

Jag fick bekräftat att vi inte står upp tillräckligt mycket på våra arbetsplatser och fick inspiration på hur lätt man kan införa nya vanor och rutiner för att minska stillasittandet.

*Ann-Marie Gustavsson, Skatteverket*

Gå in på [www.stauppseminariet.se/dokumentation](http://www.stauppseminariet.se/dokumentation) för att ta del av förra årets föreläsningar och presentationer.