



5 DAYS OF WELLBEING SEMINAR GET AHEAD OF BURNOUT

**EARLY
BIRDY**
~~8.999,-~~
8.495,-
inden 15 marts 2024

Finca Naundrup Resort, Malaga



31.10 - 4.11 2024



Fysisk & Mental trivsel

Nyt perspektiv på stress, fysisk aktivitet og medansvar for egen trivsel.
Form et bæredygtigt arbejdsliv og skab værdi for virksomheden.

TILMELD DIG NU



For Mere Information
53640612/ lotte@roilivet.dk



*Betalingsbetingelser. Depositum på 30% forfalder ved tilmelding.
Restbetaling indbetales senest den 30. juni 2024 og refunderes ikke.*

DANSKERNES SYGEFRAVÆR KOSTER HVERT ÅR SAMFUNDET 46 MIA. KR.

Virksomhederne betaler størstedelen af den regning.

Den offentlige og private sektor bruger 720 mio. kr. årligt, når 340.000 danskere tager én sygedag uden at være syge.

Kilder: Dansk Erhverv, DA og SST



HVORFOR DETTE SEMINAR

Stadig flere danskere oplever et højt stressniveau og stress udgør et stigende folkesundhedsproblem.

Sundhedsstyrelsen angiver at 23% i beskæftigelse har et højt stressniveau. Medarbejderne oplever at alting bliver mere uoverskueligt jobmæssigt og privat. Konsekvensen er ikke sjældent en sygemelding, hvilket ovenstående tal fra Dansk Erhverv i deres seneste analyse fra august 2023 viser.

11 procent af de beskæftigede danskere har taget minimum én sygedag inden for de seneste 12 måneder uden reelt at have været syge.

ALT DETTE FÅR DU

Ny viden

Metakognitiv teori er en ny forståelse af hvad der udvikler og vedligeholder stress. Som mindset er metoden et stærkt ledelsesværktøj, der i høj grad bør indtænkes i en trivselsfremmende virksomhedskultur med fokus på social bæredygtighed og i livet generelt.

Forandringsskabende redskaber

Oplevelsesbaserede øvelser og teknikker som fremmer et støttende tankemønstre og et bæredygtigt mindset.

Debat & Erfaringsudveksling

Drøftelse af medansvar for egen fysisk og mentalt trivsel i relation til stress og sygefravær på arbejdspladsen.

Flere timers daglig fysisk træning

Forbedret psykiske velvære er et vigtigt, men ofte overset resultat af regelmæssig motion. Det er én måde at koble fra på. Det styrker kroppen og ens overordnede tilgang til livet.

RO til refleksion

I løbet af 5 DAYS OF WELLBEING prioriterer vi pauser, som sætter gang i refleksionen. Vi skubber til en ny forståelse af et bæredygtigt arbejds- og privatliv, der er meningsfuldt for dig og værdiskabende for virksomheden.

INKLUDERET

FLY TUR/RETUR

Ryanair + 1 lille taske under sæde*
Transfer fra Lufthavn til Resortet /Retur

4 OVERNATNINGER

Finca Naundrup Resort
2-4 pers. i lejligheder med 2-3 soveværelser. Dele bad og køkken**

FULD PENSION

3 daglige måltider***
Juice, te, kaffe, vand til morgenmad
Vand til frokost og aftensmad
Vand & frugt hele dagen

*Ekstra bagage kan tilkøbes

**Tillæg ved enkeltværelse – 180€ pr. pers.

***Første måltid er aftensmad på ankomstdagen
Sidste måltid er morgenmad på afrejsedagen
Andre drikkevarer kan tilkøbes



WAKE UP AND SMELL THE INSPIRATION

Bliv tanket op med D-vitamin fra solen, mens du sveder dig gennem dage med fysisk træning og styrker din krop.



PERSONLIG COACH

Lotte Oldrup Rasmussen, uddannet fysioterapeut og personlig træner, er din coach under seminaret. Hun vil flere gange dagligt tage dig igennem inspirerende trænings-sessioner, løbe-/gåture og andre fysiske aktiviteter som er særlig tilrettelagt for deltagerne.

Lotte har et smittende humør, et nærvær og en energi, som hver deltager vil mærke og nyde godt af. Resultatet er masser af sved og indre velvære. Godt humør samt inspirerende og indsigtssrige dage.

THE BEST THINGS IN LIFE MAKE YOU SWEAT

Med en baggrund som Metakognitiv Stresscoach og VaneTerapeut™, med speciale i adfærds- og sundhedspsykologi samt den metakognitive metode, omsætter hun teori til handling.

Hun har 20 års praktisk erfaring, hundredvis af individuelle samtaler, gruppeforløb og undervisning samt erfaring fra lederstillinger i offentlige og private virksomheder

Konsulentopgaver for institutioner og virksomheder løses indenfor områderne forebyggelse og håndtering af stress samt personlig udvikling.

Hun coacher personer, der er begrænset af uhensigtsmæssige tanke- og adfærdsmønstre med fokus på et bæredygtigt arbejdsliv og et mere meningsfuldt liv.

RO I LIVET ONE OF YOUR BEST HABITS

Vend hjem med meningsfulde relationer og et stærkere netværk til fordel for dig og virksomheden.

Seminaret vil være fradragsberettiget, hvilket gør det attraktivt som en investering i både individuel og virksomhedsmæssig udvikling.



Min ambitionen er,

*“at seminaret opleves
som forandringsskabende
og meningsfyldt.
ROLigt og støttende
for krop og sind.
Et seminar du forventnings-
fuldt vender tilbage til.”*



GET AHEAD OF BURNOUT PROGRAM

Dage og tidspunkter er foreløbige. Tilpasses flytider når vinterfartplan er tilgængelig.

Der tages forbehold for ændringer i aktiviteter og træningsområder.



TORSDAG

Check-in fra kl. 16:00 på Finca Naundrup Resort
Arrival walk & dip in the see
Post flight stretch

FREDAG

Kl. 7.15 Morgenløb/gåtur & dip in the see

kl. 8.15 Morgenmad

Kl. 9.45 -10.45 Fysisk træning
Øvelser der styrker hele kroppen og fremmer samarbejde, kommunikation samt problemløsningsevner.

Kl. 11.15-12.15 Trivsel og stresshåndtering. Del 1
Deltagerne præsenteres for den nyeste teori og metode til at anskue mistrivsel og udløsende faktorer for udviklingen af stress. Deltagerne præsenteres for redskaber til at håndtere belastende situationer på jobbet og i privatlivet.

Kl. 12.15 Frokost + refleksion og PAUSE

Kl. 15.30-16.30 Fysisk træning

Kl. 17.00 - 18.00 Nærvær, en ledelsesmæssig færdighed. Del 1
Opmærksomhedstræning introduceres som et redskab til at være mere nærværende i arbejds- og privatlivet og forbedre sine ledelsesmæssige kompetencer såsom beslutningstagning, konflikthåndtering og empati. Deltagerne føres igennem guidede øvelser og teknikker.

Kl. 18.30 Aftensmad

Kl. 21.00 Good night stretch & relax v. pool.

LØRDAG

Kl. 7.15 Morgenløb/gåtur til strand
Wakeup stretch & dip in the see

kl. 8.30 Morgenmad

Kl. 9.45 -10.45 Fysisk træning

YOU DON'T SWEAT YOU SPARKLE

Træningerne varierer og foregår på forskellige udendørsområder: fitnessområde swimmingpool strand kunstgræsbane



GET AHEAD OF BURNOUT PROGRAM

Dage og tidspunkter er foreløbige. Tilpasses flytider når vinterfartplan er tilgængelig.

Der tages forbehold for ændringer i aktiviteter og træningsområder.

Kl. 11.15-12.15 Trivsel og stresshåndtering. Del 2

Kl. 12.15 Frokost + refleksion og PAUSE

Kl. 15.30-16.30 Fysisk træning

Kl. 17.00 - 18.00 Nærvær, en ledelsesmæssig færdighed. Del 2

Kl. 19. 00 Grill-, tapas- eller paellaaften

Socialaktivitet, netværksskabelse & vidensdeling

SØNDAG

Kl. 7.15 Morgenløb/gåtur til strand
Wakeup stretch & dip in the see

kl. 8.30 Morgenmad

Kl. 9.45 -10.45 Fysisk træning

Kl. 11.15-12.15 Vidensdeling & Erfaringsudveksling
Med baggrund i den nye forståelse af stress, drøftes medansvar for egen fysisk og mentalt trivsel på job og i privatlivet.

Kl. 12.15 Frokost + refleksion og PAUSE

Kl. 15.30-16.30 Fysisk træning

Kl. 17.00 - 18.00 Hvordan anvender du viden og redskaber fra seminaret på jobbet og i privatlivet?

Kl. 18.30 Aftensmad

Kl. 21.00 Good night stretch & relax

MANDAG

Check-out senest kl. 10:00 fra Finca Naundrup Resort
Dagens fysiske aktiviteter planlægges når flyafgang kendes.



YOU DON'T SWEAT YOU SPARKLE

Træningsudstyret
er bl.a. TRX
vægtstænger,
vægtskiver, dæk,
kettle bells, bolde
battle ropes,
håndvægte, egen
kropsvægt m.m. k

