



BALANS
INSTITUTET

FÖRETAGSINTERN UTBILDNING

Forskningsbaserade verktyg för återhämtning och självledarskap

Forskningen är entydig - det är inte stressen utan bristen på återhämtning som bränner ut oss. Sara Emilionic, grundare av Balansinstitutet, med bakgrund som utbildare på Skandinavians främsta forsknings- och utbildningsinstitut inom yoga och meditation, har skraddarsytt ett koncept för näringslivet – Balans PT. Arbetsplatsen får en konkret strategi för att minska stressrelaterad ohälsa genom en verktygslåda med forskningsbaserade verktyg, användbara både på grupp- och individnivå. Se kort film som beskriver [Balans PT](#) på en minut.

Utbildningen har en tydlig målsättning – att ge varje individ verktyg för att rusta sig inför stressens negativa verkningseffekter samt lyfta behovet av en gemensam intention att stödja kollektivets balans och välmående.

Verktygen som ingår:

[Balansprogrammet](#) ett 6 v program som bygger på 10 min daglig återhämtning och reflektion och erbjuds på några av Sveriges största arbetsplatser.

[Fri Från Stress](#) ett medicinskt yogapass med effekt på bl.a. sömn, testat på Danderyds Sjukhus och KS. Se den internationellt publicerade studien på hemsidan.

[Husapotek](#) 3-5 min övningar för vanliga besvär, t.ex. huvudvärk och högt blodtryck.



Testa en övning ur Husapoteket

Upplägg: Två halvdagar (å 4 h) med ca 6-8 v mellan varje tillfälle där deltagarna tränar på egen hand. Utbildningsträff 1: hjärnan, nervsystemet, praktiska övningar. Utbildningsträff 2: fördjupning, praktiska övningar, utvärdering, handlingsplan.

Kostnad: Utgår från antal deltagare, maila för separat offert.

Ingår: Uppstartsmöte med HR, utbildningsträffar, utbildningsmaterial, onlineabonnemang, handledning och coaching under utbildningen, utvärdering.

Balans PT på arbetsplatsen:

- Kostnadseffektivt – syftet är att göra deltagaren till sin egen expert
- Forskningsbaserat – program som ingår i forskning och utvärderade i näringslivet
- Flexibel metod – var, när som helst, inget ombyte krävs
- Konkreta verktyg – övningar med tydlig effekt
- Användbart i vardagen, handlingsplan som omfattar både jobb och privatliv utifrån individens behov.

För mer information: www.balansinstitutet.se

Varmt välkommen att ta kontakt sara@balansinstitutet.se