

Specialister i kreativ samverkan.

Mobila HR-teamet är ett flexibelt kompetensteam inom Friskvård och hälsa. Vi är fristående specialister i samverkan inom Västra Götaland. Ni som anlitar oss väljer vilka friskvårds- och livsstilsinsatser, föredrag, aktiviteter, kurser och behandlingar som ni önskar. Litet eller stort uppdrag, vid ett enstaka tillfälle eller som avtalskund... det är ni som avgör. Och har vi inte det ni söker ordnar vi oftast det också.

Om Mobila HR-teamet låter som en god idé, kontakta någon av oss för ett förutsättningslöst samtal.

Välkommen.



Mobila HR-Teamet

ConViva

031-41 54 09
info@conviva.se
www.conviva.se

Ergoff

073-520 22 32
anna.jansson@ergoff.se
www.ergoff.se

Infinite Fitness

0703-27 23 24
info@infinitefitness.se
www.infinitefitness.se

JZ Osteopat & Idrottsklinik

031-81 28 09
info@osteopat.nu
www.osteopat.nu

Mersmak Kommunikation

0701-46 30 10
info@kajsaasp.se
www.kajsaasp.se

Skrivhälsan AB

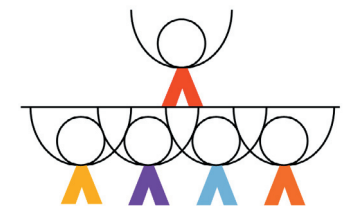
0705-13 24 56
info@skrivhalsan.se
www.skrivhalsan.se

SLOWdown

0707-22 80 11
info@slow-down.se
www.slow-down.se



Lönsam friskvård & medarbetarutveckling



Mobila HR-Teamet

Specialister i kreativ samverkan



Gunilla Nilsson
Pedagog
Kognitiv terapeut

031-41 54 09
www.conviva.se



ALLA MEDARBETARE behöver stöd och kompetensutveckling för att fungera professionellt och må bra. Genom kognitiv handledning får personalen både insikter och praktiska verktyg som hjälper dem att vidareutvecklas i sin yrkesroll. Gunilla är pedagog och kognitiv terapeut och arbetar med personalvård och kompetensutveckling. Från enskild terapi, rehabilitering och konflikthantering till team-utveckling, personalhandledning och handledning i personalfrågor. Gunillas specialområden är kommunikation, kulturmöten och empowerment.



Anna Jansson
Leg. sjukgymnast

031-47 40 90
www.ergoff.se



UR EVOLUTIONENS perspektiv är våra kroppar inte skapta för att sitta stilla med statiskt arbete större delen av dagen. Belastningsskador är ett kostsamt och hälsovådligt problem för individ, företag och samhälle. Anna är leg. sjukgymnast och jobbar genom Ergoff för att personal ska må bra ute på företag. Detta genom att utgå från varje medarbetares behov och anpassa arbetsplatsen utifrån ett brett sortiment av ergonomiska arbetsredskap och kontorsinredning. Anna åker även ut som konsult och utför arbetsplatsbedömningar.



Mauricio Alvarez
Personlig tränare
Mental rådgivare
Träninginspiratör

0703-27 23 24
www.infinitefitness.se



PERSONLIG TRÄNING – Inspirerande tränings-tillfällen och träningsvägledning som stimulerar till fysisk aktivitet och välbefinnande. Varje träningsstillfälle är specifikt utformat efter företagarens egna förutsättningar. Träningen är väl dokumenterad för att senare utvärderas och jämföras med den fysiska målsättningen. Mauricio hjälper dig att planera in din träning där jobb, familj och fritid tas hänsyn till. Han kan genom föreläsningar och praktisk träning bidra till förbättrad kroppslig och mental hälsa.



Jonas Zettergen
Osteopat DO

031-81 28 09
www.osteopat.nu



Lönsam friskvård



workshops
handledning
behandlinger
föreläsningar
teamutveckling
arbetsplatsbedömningar



empowerment

förebyggande friskvård · den goda ryggen · aktiv vila · mindfulness · kreativitet & skapande · skrivhälsa · stresskonsultationer · osteopati · mat med mersmak · mat med energi · personlig träning kroppslig och mental hälsa · ergonomisk kontorsinredning · ergonomiska arbetsredskap · ökad hållbarhet och livskvalitet · inspiration & kunskap

BEHÖVER ERT företag stöd och hjälp med förebyggande friskvård och rehabilitering?

JZ Osteopat & Idrottsklinik erbjuder professionell och effektiv behandling av belastningsskador och idrottsskador. Målet är en smärtfri rörelse som ökar prestationsförmågan hos individen. Osteopati är en mjuk och behaglig behandlingsform där osteopaten använder sina händer som verktyg. Exempel på problem som behandlas med goda resultat är; rygg & nackbesvär, ischias, huvudvärk, migrän, whiplash och musarm.



Kajsa Asp Jonson
Leg. dietist
Journalist

0701-46 30 10
www.kajsaasp.se



MATVANORNA KAN vara avgörande för lönsamheten i ditt företag. Sundare vanor kan sänka sjukskrivningskostnaderna betydligt, och ökar produktivitet och trivsel. Personalen blir mer fokuserad, kreativ och bättre på att samarbeta. Hur och vad du äter påverkar hur du mår, både nu och i framtiden. När du behöver inspiration och nya idéer, textproduktion eller rådgivning, föreläsningar för personal eller kunder – Här får du och ditt företag kvalificerad hjälp med allt inom mat och hälsa!



Ann Westermark
Skribent
Specialist i skrivhälsa
Föreläsare

0705-13 24 56
www.forfattarkortleken.se

KREATIVITET ÄR lek – nödvändig för vår utveckling. Kanske passar en teambildande workshop i kreativt skrivande för er grupp eller avdelning? Ett föredrag för många? Vill ni lära er skriva bättre texter i organisationen, och få en inventering av behovet av kompetensutveckling avseende skrivande? Ann har ett unikt koncept för skrivande och skapande, med egna produkterna Författarkortleken och Skrivhjärtat. Tjugofem års erfarenhet och gedigen utbildning. Nyhet: Skrivande som friskvård och rehabilitering. För att skrivande och skapande är hälsa.



Pille Naeris
Socionom
Stresskonsult

0707-22 80 11
www.slow-down.se



TROTS ATT vi vet att vi behöver återhämtning och reflektion väljer vi oftast att rusa vidare, tills vi är så utmattade att vi istället blir ineffektiva. Genom att stanna upp och återhämta oss, fyller vi på energireserverna till de tillfällen energin verkligen behövs. SLOWdown ger dig verktyg, som du kan använda i ditt dagliga liv, för återhämtning. Du lär dig tekniker för aktiv vila, då hjärnverksamheten går ner i varv och stressnivån i kroppen sjunker. Du får ny inspiration och kraft för att fatta bästa möjliga beslut i vardagen. Det bidrar till ökad hållbarhet, effektivitet och livskvalitet.