

SaLiMa

Hälso- och arbetsmiljöutveckling
Långsiktig hälsofrämjande coaching



Lisa Hjärne, företagssköterska

Hälsoprofilbedömning:

En metod att skapa insikt och eget ansvar
för hälsa och livsstil

Föreläsningar:

- 🔥 Motion/träning
- 🔥 Stresshantering
- 🔥 Hjärt- och lungräddning
- 🔥 L - ABC
- 🔥 Kost
- 🔥 Tobak

Arbetsmiljöprofil- bedömning:

En metod att ge insikt om och skapa eget ansvar
för den psykosociala arbetsmiljön

Individuell coaching:

- 🔥 Stresshantering
- 🔥 Kost
- 🔥 Träning
- 🔥 Rökavvänjning

Gruppverksamhet:

- 🔥 Kost/motionsgrupp
- 🔥 Rökavvänjning
- 🔥 Viktgrupp
- 🔥 Rehabilitering
- 🔥 Avspänning

SaLiMa

Arbetar med företagshälso-
utveckling i process tillsammans med
ett upparbetat nätverk. Nätverket består
av beteendevetare, ergonom, hälsoprofil-
bedömare, läkare, naprapat, massörer och
stresskonsulter.

Kontakta Lisa Hjärne

För mer information:

www.salima.se

Tel: 0708-65 24 88