

Gode pauser



Restituhvafor noget: Sæt fokus på restitution og pauser

Gående møder?

(lille inspirationsvideo 3.5 min.)



<https://www.youtube.com/watch?v=iE9HMudybyc>

Aktive pauser med elastic

- <https://niva.org/exercises-with-elastic-band/>
- <https://niva.org/course/video-work-from-home-exercise-program/>

Aktiv Pausedans

- <https://niva.org/workout-take-a-227-min-break/>





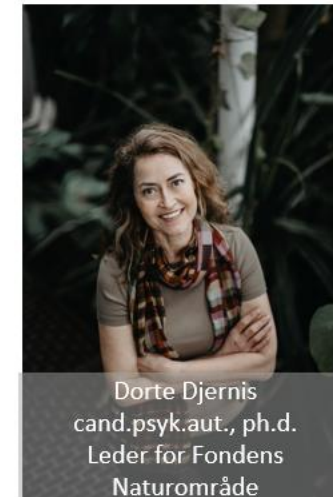
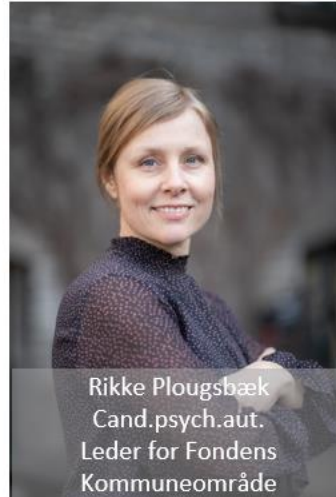
Om Fonden Mental Sundhed

I Fonden Mental Sundhed arbejder vi for mental sundhed – for hele befolkningen.

Vi bygger bro mellem forskning og praksis, for at tiltag til mental sundhed på arbejdspladser, i fagforeninger, a-kasser og i forsikringsselskaber baseres på viden.

Vi kan etablere samarbejder mellem forskere og praksis, levere forskningsbaserede indsatser, og arbejde direkte med medarbejdere, ledere, unge og ældre. Det kan vi, fordi vi har et stærkt fagligt fundament og mere end 10 års erfaring inden for netop dette område.

Fondens medarbejdere er et stærkt team af forskere, erhvervspsykologer, studerende og specialister inden for Fondens arbejdsfelt. Dertil har vi over 70 Åben og Rolig certificerede psykologer i hele landet. Se mere på Fondenmentalsundhed.dk





Kontakt

Yun Ladegaard Ph.d. Erhvervspsykolog

Direktør for Erhverv og Økonomi i Fonden Mental Sundhed

Tlf.nr. 2076 2106

E-mail: yla@fondenmentalsundhed.dk