

*”Ny forskning visar att utmattningssyndrom kan ge mätbara hjärnskador och att det här handlar om ett samhällsproblem. Enligt psykolog Agneta Sandströms avhandling skulle arbetsplatser tvingas ta större hänsyn till hur hjärnan fungerar och inte bara tänka på fysisk ergonomi.”*

# Det rör din hjärna

## Exempel på kursupplägg:

- Filmvisning ”Rör dig hjärna” om NMU neuromotorikst underlag.
- Föreläsning om hjärnans funktion.
- Lär dig vad som är gemensamt för yoga, qigong, mindfulness.
- Röresler som stimulerar hela hjärnan.
- Undervisning i nyckelfaktorer som främjar hälsa och som gör det möjligt att sortera i utmaningar.
- Regelbunden processuppföljning

Antalet träningstillfällen och timmar skräddarsys efter behov.

Vi arbetar även med elearning och kan erbjuda viss undervisning och inspiration via nätet.

Parallellt med egen träning och gruppträning ingår ett individspår. Det innebär att var och en får individuell coaching med Bea eller Ewa.

## Det håller vi med Agneta om!

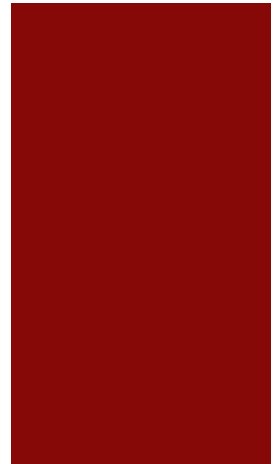
- Vi har erfarenhet och kompetens att arbeta främjande och vi har goda resultat när vi arbetar med rehabilitering.
- Det är vanligt att vi samarbetar med företagshälsovården.
- Vi arbetar med grupper och individer och är vana vid att specialdesigna program.

## Vill du veta mer?

### För frågor och offert kontakta:

Ewa Jonason Produktion AB  
Tel: 0709-927 918  
info@ewajonason.se  
[www.ewajonason.se](http://www.ewajonason.se)

# Det rör din hjärna



## Om kursledarna

**Bea Ahlperby** har i mer än 20 år arbetat med människor som ledare, coach, inspiratör, moderator och föredragshållare. Bea är kommunikolog och har en utbildning vid Skandinaviskt Instituttt för Kommunikologi. Med en flerårig bakgrund som hälsopedagog och inom personalfrågor bidrar hon med inspiration och utveckling i förändringar baserat på en helhet. Uppdragen har varierat stort – chefsutveckling, kommunikationsträning, grupputveckling, rehabiliteringsuppdrag och hälso- och friskvårdsutveckling mm. Bea är även en av initiativtagarna och skaparna av filmen Rör dig hjärna. Den stora drivkraften är att skapa INSPIRATION och UTVECKLING i en värld som förändras genom att de hon arbetar med får tillgång till egen KOMPETENS.

**Ewa Jonason** är Kommunikolog och har en bakgrund från Teater, TV och radio. Hon har bla. erfarenhet av att leda stora produktioner där hon fungerade som arbetsledare för ett hundratal personer, allt från filmteam till statister. Hon utbildar i Kommunikologi på KompetensGruppen och arbetar med förändringsarbete på organisations-, grupp- och individnivå. Från 2006–2010 var hon en av delägarna i Framtidens Team AB och har bl a arbetat med fleråriga ledarskapsprogram inom företag som Carlsberg Sverige. Hon har i flera år anlitats som coach på individ och gruppnivå på Bygg-Ole och hon arbetar med chefsutveckling på både grupp och individnivå inom exempelvis Unionen.

---

### Sagt av tidigare deltagare

"Tack för helt fantastiska dagar. Jag har lärt mig mer än vad jag trodde var möjlig "

"Att min andning är en så viktig hade jag ingen aning om. Vilken ögonöppnare"

"Jag är jättenöjd! Ni ger mig konkreta nycklar till ökad hälsa. Vilken lyx att ha tillgång till er bägge och er unika kompetens!"