



Kroppen som nøgle til mindre sygefravær

Et praksisnært oplæg om fysiologisk tryghed, trivsel
og hverdagsnære løsninger

Hvorfor dette oplæg?

Vi taler meget om stress, pres og arbejdsglæde – men alt for lidt om kroppen. Kroppen mærker overbelastningen længe før vi forstår det selv. Og den reagerer – med uro, træthed, spændinger eller fravær.

Dette oplæg er et konkret første skridt for arbejdspladser, der ønsker at mindske sygefravær og skabe større trivsel. Det tager udgangspunkt i kroppen og nervesystemet – og viser, hvordan fysiologisk og psykologisk tryk er en forudsætning for både overskud, samarbejde og robusthed.

Hvad får I ud af det?

- En ny måde at forstå stress og trivsel – med kroppen som barometer
- Konkrete øvelser og redskaber, som kan tages direkte med ud i hverdagen
- Inspiration til at skabe en kultur, hvor små pauser og regulering er naturligt
- Et sprog for det, vi mærker – men ofte ikke taler om
- Et fælles afsæt til at forebygge fravær og styrke nærvær

Det bygges videre

Foredraget fungerer som en stærk start, og I kan efter behov tilkøbe:

- Temadage med øget praksis og fælles forankring
- Supervision for ledere, medarbejdere eller teams
- Fokusområder som: ledelse og grænsesætning, samarbejde, energi og regulering

Alt tilpasses jeres ønsker, behov og målgruppe.

Underviser og metode

Jeg underviser med udgangspunkt i mange års erfaring med krop og nervesystem – og med en metode, der skaber forandring, fordi den er konkret, sanselig og omsættelig.

Jeg giver jer ikke blot viden – men en oplevelse og øvelser, der gør indtryk.

Mit fokus er ikke at tale jer væk fra sygefravær – men at vise jer, hvordan kroppen kan være en aktiv medspiller, når hverdagen presser. Og hvordan vi som mennesker og kolleger bedre kan tage os af os selv og hinanden.

Jeg arbejder ikke med sygefravær som mit primære speciale – men med kroppen som nøglen til, at vi kan forebygge mistrivsel og genskabe tryghed.

I får med jer:

- En ny forståelse af stress og trivsel via kroppen og nervesystemet
- Enkle, kropslige øvelser – lige til at bruge i arbejdsdagen
- Konkrete greb til at skabe mere fysiologisk og psykologisk tryghed
- Inspiration til en kultur med regulering og refleksion – uden skyld
- Et levende oplæg med faglighed, praksis og nærvær

Format og varighed

2½ time inkl. pause – med mulighed for at tilkøbe ekstra dage og forløb

Om Inge Svane

Inge Svane er SE-terapeut med 29 års erfaring og specialisering i Somatic Experiencing. Hun forener faglig viden og personlige erfaringer i en nærværende undervisningsform, der er konkret, sanselig og let at omsætte i hverdagen. Inge er forfatter til Find hjem til dig selv igen og udvikler af de kropsbaserede værktøjer Nervesystemets Vejviser og Body Board, der støtter regulering, trivsel og tryghed.



“

Vi oplevede et virkelig engageret og inspirerende oplæg fra Inge. Vi har arbejdet meget med trivsel og med hvordan vi holder balancen i en travl hverdag, men selve kropsaspektet var nyt for mange af os. Det var overraskende at lære hvor mange fysiske muligheder vi har, for at gøre noget godt for vores nervesystem. Jeg oplever at medarbejderne har taget flere af de gode råd med, og de taler stadig om de pointer der var på aftenen. Så tusind tak, Inge for at bidrage til vores gode arbejdsliv, med et nyt perspektiv.

Ulla Vestergaard Madsen, Markedsdirektør, Jyske Bank