

Det *hälsosamma* kontoret

I Höllviken utanför Malmö finns ett av Sveriges främsta företag inom hälsa och friskvård. Hälsokademin Europa satsar lika hårt på sina klienter som på sina anställda. De är ett lysande exempel på ett hälsosamt kontor.

Text: **Roger Folkhage**

När Heléne Nord och Desirée le Grand Ask möttes i början av 2000-talet föddes idén till Hälsokademin Europa. Båda hade bra jobb och reste riket runt och föreläste.

Studier från Lunds universitet visade att coaching kunde utveckla människors livssyn och ge dem en positiv förändring på alla plan. Men seriösa utbildningar för livscoacher, som motvikt mot terapeutofan, var svåra att finna. Tvillingssjälarna Nord och le Grand Ask bestämde sig därför för att ändra på det. Efter ett helt år av planering, möten och hårt arbete tillsammans med sina coacher stod huvudkontoret för Hälsokademin Europa klart i Höllviken utanför Malmö.

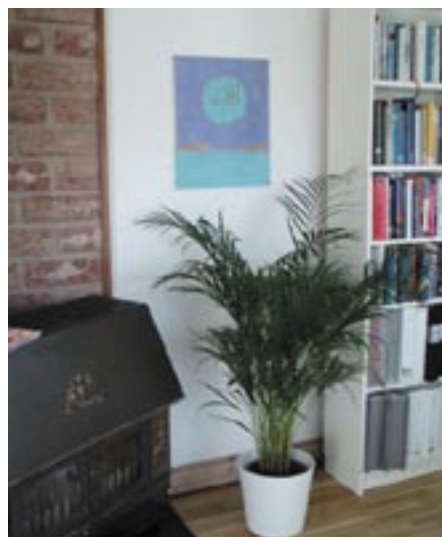
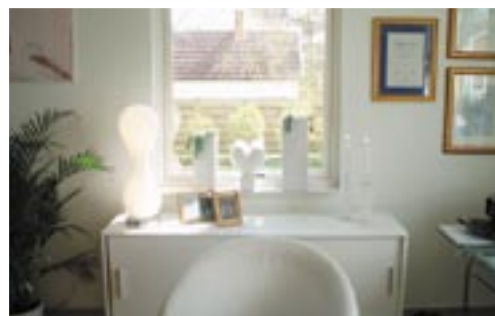
”Ett modernt kontorslandskap är inget för oss”

Hälsokademin Europa utbildar coacher inom hälsa och friskvård, samt samtalsterapeuter. De kombinerar teori med praktik och förankrar allt i vetenskapliga studier. Men för att kunna ta hand om sina klienter på ett bra sätt måste man först se till sina egna anställda.

I den vita trävillan, omgärdad av björkar och lavendel, bestämde de att hälsoaspekterna skulle prägla allt de gjorde, även på arbetsplatsen.

– Vi ville att miljön runt omkring skulle representera vad vi står för. Istället för att hyra in oss i ett modernt och hektiskt kontorslandskap tänkte vi om, säger Desirée le Grand Ask.

Allt i inredningen går i vitt och har mjuka konturer. Sittplatserna är ergonomiskt utformade och sovande sköna. Tända ljus och en öppen spis



förhöjer stämningen ytterligare. Varje liten detalj är genomtänkt.

– Vitt är avslappnande för ögat och upplevs alltid som rent och fräscht. Jag och Desirée går alltid klädda i vitt eller ljusa kulörer, det är en del av vårt concept, säger Heléne Nord.

Personalcoaching – en grundsten

I varje rum finns en högtalare som spelar lugn, nästintill meditativ musik. Arbetsmiljön är förvånande tyst, med tanke på att vi passerar säljavelningen.

– Den sköna musiken gör att vi alla håller nere röstnivån. Det blir så mycket lättare att arbeta om alla är lugna och harmoniska, säger Desirée.

Personalcoaching ingår i duons tänk. Det innebär att de anställda inte bara lyder sina chefer, utan att de aktivt får vara med i företagets utvecklingsprocess. Har de ett eget förslag så blir de uppmuntrade att genomföra det och om det inte fungerar så får de en klapp i ryggen och peppas att försöka igen.

Ett önskemål från personalen, för att förbättra arbetsmil-

jön ytterligare, var att lättare få tillgång till frisk luft. En del av trädgården byggdes då om så att man enkelt kunde sätta sig utomhus och njuta av de friska vindarna, omgärdad av blomster.

– Vi justerade även lunchtiderna så att personalen fick möjlighet att ta en långpromenad längs stranden efter måltiden. Det uppskattades oerhört, säger Heléne.

”Samla tankarna innan hemgång”

När arbetsdagen är slut och det är dags för hemgång, stä-



"Jag och Desirée går alltid klädda i vitt eller ljusa kulörer, det är en del av vårt koncept"



dar alla sina skrivbord för att nästa morgon verkligen ska kännas som en nystart.

– Är det rent och snyggt när man anländer till jobbet blir allt så mycket lättare. Fördelen är även att man får tid att samla tankarna och gå igenom arbetsdagen när man sorterar

alla minneslappar och papper, säger Desirée.

Utmana dig själv och ditt företag, oavsett bransch. Gör som Hälsoakademien Europa och satsa både på affärerna och på dina anställda.

Bara det bästa är gott nog på en coachande arbetsplats. ●●●

PIGG OCH EFFEKTIV HELA DAGEN PÅ JOBBET?

Allt fler rapporter och studier efterlyser systematisk återhämtning och aktiva pauser/avbrott under arbetsdagen. För att minska risken för belastningsbesvär och stress rekommenderas 5-minuters paus (helst aktiv) från datorarbetet varje hel timme.

Ergoff Miljö AB erbjuder två verktyg som på ett lättillgängligt sätt erbjuder möjligheter till systematiskt återhämtning och vitalisering på jobbet. Detta får personalen att må bättre och bibehålla 100% av skärpan under HELA arbetsdagen.

Två lönsamma metoder för långsiktig hälsa och ökad produktivitet på jobbet!

5-minuters aktiv paus

- X Hälsosam och effektiv vibrationsträning för alla
- X 5 min. ger lika många impulser till kroppen som 1 1/2 timme promenad (6000 impulser).
- X Ger snabbt ny energi, kraft och lust
- X Löser upp spänningstillstånd i hela kroppen
- X Maxeffekt på cirkulationen – ökar ämnesomsättningen
- X Ökar nivån av serotonin – minskar stresshormoner
- X Stärker muskler, leder & skelett
- X Säkrare och mer komfortabelt än traditionell vibrationsträning



15-minuters massage & avslappning

- X Skön och effektiv massage från fot till nacke
- X Löser upp spända muskler
- X En stund av avslappning
- X Lindrar och förebygger muskulära problem i rygg, nacke och axlar
- X Ökar cirkulationen i benen
- X Förebygger stress & ökar välmåendet



**HYRA 695-1495 KR/MÅNAD
AVDRAGSGILL
FRISKVÅRDSKOSTNAD**

Kontakta Ergoff och prova vibrationsträning och/eller massagefåtölj kostnadsfritt på jobbet!

Kontakta vårt huvudkontor i Uppsala. 018-18 68 80 eller info@ergoff.se
Vi har säljkontor i Stockholm. Hemsida www.ergoff.se

ERGOFF
Må bra på jobbet 1995-2008