



# Intelligent Træning

Hver tredje medarbejder arbejder mindre produktivt på grund af daglige eller ugentlige smerter

## Styrk produktiviteten med færre smerter

Undersøgelser dokumenterer, at hver tredje medarbejder har smerter dagligt eller ugentligt. De arbejder kun på 70% af deres fulde styrke.

Joblife hjælper virksomheder med at øge produktiviteten ved reducere medarbejdernes smerter. Vores erfaring viser, at Intelligent Træning har garanteret effekt.

Intelligent Træning er et 1-dags kursus, der giver kursisterne den nødvendige viden om deres krop.

Vi gør op med 'det-må-du-ikke' -tankegangen og vores målrettede forløb gør kurset meningsfuldt for hver eneste kursist på holdet. Derved sikrer vi, at alle oplever en øget lyst til at tage ansvar og til at passe på sig selv.

Intelligent træning kombinerer høj faglighed formidlet i øjenhøjde, med teori, fysiske øvelser, og pædagogiske værktøjer som humor og indlevelse.

### Programmet:

#### Del 1 - Grundlæggende ergonomiske principper

- Vi gør op med 'det-må-du-ikke' tankegangen
- Træning
- Forebyggende indsats
- Ergonomisk tilpasning af arbejdsprocesser
- Bevægelseslære
- Fysiologi

#### Del 2 - Intelligent Træning

- Principperne bag Intelligent Træning (forskningsresultater, NFA)
- Anvendelsesorienteret forskning
- Intelligent træning og forebyggelse af nedslidning på arbejdspladsen

#### Del 3 - Afslutning og forankring

- Hvordan overfører vi den nye viden og de nye værktøjer til handleplaner og implementerer dem i hverdagen?

### CASE

"Joblifes Intelligent Træning er aldeles fremragende... Joblife håndterede udfordringen på forrygende vis, da Movia stillede krav om, at kurset skulle give mening for såvel den administrative del af virksomheden med kontorarbejde som for den praktisk arbejdende del, vores trafikkontrollører m.v."

Henrik Dreyer-Andersen, HR, Trafikselskabet Movia



**Stefan Serup Hansen**  
Cand.scient.Idræt & Sundhed  
T: +45 22 22 21 38  
E: stha@joblife.dk