

CIRCULAR HEALTH



UTBILDNINGSMATERIAL

2025

SKAPA HÅLLBAR HÄLSA PÅ BÅDE INDIVIDUELL OCH ORGANISATORISK NIVÅ. MED UTGÅNGSPUNKT I CIRKELMODELLEN – BREATHE, MOVE, SWEAT OCH FLOW – GER VI LEDARE OCH MEDARBETARE VERKTYG ATT FRÄMJA BALANS MELLAN ÅTERHÄMTNING, RÖRELSE, PRESTATION OCH KREATIVITET. VI KOPPLAR SAMMAN FYSISK, MENTAL OCH EKOLOGISK HÄLSA OCH VISAR HUR SMÅ FÖRÄNDRINGAR KAN LEDA TILL STORA RESULTAT: ÖKAD PRODUKTIVITET, MINSKAD STRESS OCH ETT STARKARE ENGAGEMANG FÖR BÅDE ARBETSPLATSEN OCH PLANETEN. DENNA UTBILDNING GER ER KRAFTEN ATT BYGGA EN LÅNGSIKTIGT HÅLLBAR KULTUR DÄR MÄNNISKOR MÅR BRA, PRESTERAR BÄTTRE OCH BIDRAR TILL EN LJUSARE FRAMTID.

Cirkulär hälsa - ett hållbart synsätt för ledare och organisationer

I en tid där hållbarhet blir allt mer avgörande för både individer och organisationer, växer behovet av ett helhetsperspektiv på hälsa. Begreppet cirkulär hälsa erbjuder ett nytt sätt att förstå och arbeta med välmående som en del av en större helhet. Det handlar om att se hälsa som en cirkulär process, där individens, organisationens och miljöns välbefinnande är sammanlänkade och påverkar varandra ömsesidigt. För ledare och chefer innebär detta ett skifte från kortsiktiga lösningar till långsiktiga strategier som främjar hållbarhet på alla nivåer – från det personliga till det organisatoriska och globala. Precis som i en cirkulär ekonomi, där resurser återanvänds och värdet bevaras, handlar cirkulär hälsa om att skapa en balans där resurser – både mänskliga och miljömässiga – bevaras och förnyas över tid.

Tre nyckelkomponenter i cirkulär hälsa:

Individuell hälsa:

Främja fysisk, mental och emotionell balans hos medarbetarna. Detta inkluderar återhämtning, rörelse och utveckling av mentala strategier för att hantera stress och utmaningar.

Organisatorisk hälsa:

Skapa en kultur där välmående är en del av arbetsplatsens kärna. Det innebär att utforma hållbara arbetsrutiner, tydliga gränser mellan arbete och fritid samt att investera i långsiktig kompetensutveckling.

Ekologisk hälsa:

Förstå att vår hälsa är beroende av en frisk planet. Arbetsplatser som aktivt bidrar till hållbarhet genom att integrera naturen, minska miljöpåverkan och främja hållbara livsstilar skapar bättre förutsättningar för både individer och samhälle.

*Photo credit
Olivia Wilson / Liceria Co.*

Hur kan vi hjälpa er att skapa en hållbar arbetsplats?

Individuell hälsa:

Vi erbjuder en dynamisk ljud- och rörelsebank som förnyas efter årstiderna, tillsammans med inspirerande magasin och träningsupplevelser som guidar företag, organisationer, föreningar och individer till balans mellan aktivitet och vila – varje dag, året om.

Organisatorisk hälsa:

Vi utbildar ledare med verktyg att integrera hälsa som en naturlig del av organisationens kultur. Genom att använda cirkelmodellen identifieras arbetsplatsens och medarbetarnas behov och vilket skapar balans mellan återhämtning, rörelse och prestation. Resultatet? Ökad produktivitet, minskad sjukfrånvaro och starkare engagemang.

Med en helhetssyn på hälsa bygger vi hållbara team där individer mår bra och presterar bättre – vilket i sin tur stärker organisationens långsiktiga framgång.

Ekologisk hälsa:

Denna utbildning kopplar individens välmående till planetens hälsa. Genom att integrera naturen i arbetsplatsens vardag – via soundscapes och tillgång till rörelse och återhämtning i naturen – stärker vi både människors och miljöns hållbarhet. När vi upplever naturens positiva effekter blir vi mer motiverade att värna om den. En organisation som inte bara främjar medarbetarnas hälsa, utan också tar ansvar för att minska sitt ekologiska fotavtryck och skapar en mer hållbar framtid.

Photo credit:
Olivia Wilson - Licero Co.



Cirkelmodellen

Ett verktyg för att reflektera över sin egen hälsa och identifiera områden där det finns behov av förändring eller förbättring.