

 SPRINGTIME riabacke&co

MOTIVATIONS- VECKAN

– ETT UNIKT KONCEPT MED UTBILDNING
OCH INSPIRATION FÖR ETT HÅLLBART
MÅENDE OCH BÄTTRE RESULTAT.



Karin Adelsköld

Monte Gordo,
Portugal
20-27
oktober
2018



Ari Riabacke



Pär Johansson



Johan Olsson



Tobias Karlsson

TURISMO DE
PORTUGAL  algarve





FÖRETAG

Denna vecka är speciellt utformad för er som vill satsa på era medarbetare och som vet att bättre fysisk och psykisk hälsa minskar sjukskrivningar, ökar motivation och förbättrar resultat. Många företag har idag utmaningar med att rekrytera och behålla bra arbetskraft, så därför är det viktigare än någonsin att investera i era medarbetare – själva hjärtat i organisationen.

De vanligaste sjukdomarna är i allt högre grad livsstilssjukdomar som kommer från bland annat bristande fysisk aktivitet, stress, minskad motivation och upplevda krav*. Att arbeta med hur vi hanterar tankar är viktigt för att undvika att våra tankar skapar stress och i förlängningen gör oss sjuka (hjärnan drar igång samma biologiska stressreaktion oavsett om hoten är verkliga eller upplevda).

Med denna utgångspunkt erbjuder vi ett unikt koncept med fokus på personlig utveckling och hållbart mående för

era medarbetare, vilket påverkar såväl arbetsprestationerna som arbetsrelationerna.

Genom föreläsningar, övningar och eget arbete utrustas deltagarna med kunskap och verktyg som hjälper dem att öka sin inre kraft och nå sin fulla potential.

Forskning visar att hjärnan bättre tar till sig ny kunskap efter fysisk aktivitet varför inlärningsmiljön på Motivationsveckan är optimal då deltagarna dagligen erbjuds flera pass och träningsformer för olika behov.

VECKANS INNEHÅLL

Ledarskap, vare sig det handlar om att leda sig själv eller andra, är en utvecklingsprocess där en stor del handlar om den personliga utvecklingen och självinsikt. Hur fungerar jag, varför gör jag som jag gör och hur kan jag göra det bättre? Veckans föreläsningar och arbete ger kunskap och verktyg för att öka din potential, motivation, ditt fokus, ansvarstagande och stärker dig som människa.

* Psykosocial ohälsa på arbetet är idag den vanligaste orsaken till sjukskrivning och den 31 mars 2016 trädde Arbetsmiljöverkets nya föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö i kraft, vilka betonar arbetsgivarens ansvar att minska stressen och aktivt balansera krav och resurser i den psykosociala arbetsmiljön.



Motivationsveckan är ett samarbetsprojekt mellan Springtime och Riabacke & Co där Springtime står för researrangemang samt veckans träningsprogram. Riabacke & Co ansvarar för utbildningsdelen och drivs sedan 7 år tillbaka av Ari och Mona Riabacke, båda doktorer i beslutsfattande. De är flitigt anlitade föreläsare och rådgivare som hjälper företag, organisationer och individer att prestera bättre i tider av förändring.

Vi lovar dig att Motivationsveckan kommer att ha en positiv inverkan på ditt liv och ditt jobb, så byt ut höstmörkret och häng med oss till en miljö där vi tillsammans kommer att göra magiska saker!

Förutom föreläsningar på kvällarna, så jobbar vi i workshop-format på dagarna där temat följer på föreläsningarna. Veckan syftar till långsiktiga beteendeförändringar med fokus på att skapa ett hållbart mående, baserat på erfarenheter och forskning.

Du bygger din egen verktyglåda under handledning av våra erfarna föreläsare för att:

- Utveckla ditt personliga ledarskap & bättre hantera stress
- Skapa ett hållbart mående & kunna prestera bättre
- Nå dina mål och identifiera dina drivkrafter
- Bättre förstå humorns roll i vardagen och på jobbet

Den schemalagda kurstiden under veckan är 30 timmar. Utöver detta inspireras såväl nybörjare som vana motionärer att delta och utvecklas i olika träningsformer under glada och lättsamma former.

Fil dr. Mona Riabacke, projektledare



MENTAL TRÄNING FÖR ATT NÅ DINA MÅL

– Johan Olsson

Johan Olsson vill inspirera andra att börja reflektera över sitt tankemönster, men också ge verktyg för att vara lyckligare och mer effektiv i vardagen. Johan som rönt stora framgångar som längdskidåkare på elitnivå har under lång tid jobbat med mental träning och förmågan att kunna styra och förbättra sitt tankemönster. Han har utvecklat handlingsplaner för hur man bättre kan nå uppsatta mål och tackla motgångar.

- Förbättra din förmåga att nå uppställda mål
- Hitta dina drivkrafter och motivation



LIVET – INTE ALLTID EN DANS PÅ ROSOR

– Tobias Karlsson

Tobias Karlsson är idag en hyllad artist som medverkat i otaliga shower och TV-program, men vägen dit har inte varit alldeles enkel. En barndom kantad av mobbning och hemligheter höll på att bryta ner honom totalt. Tobias föreläser om hur han trots motgångar uppnått sina drömmar och vikten av att känna lycka under resans gång.

- Identifiera vad som gör dig lycklig och hur du kan använda det i din vardag – på jobbet och livet i stort – för att nå dina mål.
- Bättre hantera motgångar
- Våga vara dig själv för att nå din fulla potential



FRÅN UTMATNING TILL ARBETSGLÄDJE

– Karin Adelsköld

Karin Adelsköld är en mycket uppskattad föreläsare inom ämnen som arbetsmiljö, stress, humor och kreativitet. Det ökade tempot i samhället är redan idag en utmaning för många och vi förväntas arbeta allt längre. Forskning visar att det med ganska enkla medel går att förbättra hur vi hanterar de utmaningar vi ställs inför. Karin, som själv har erfarenhet av utmattning och dess konsekvenser, kommer att berätta om sin väg tillbaka och hur vi konkret kan minska både upplevd och verklig stress, framförallt med hjälp av humor och skratt.



- Få verktyg för att förebygga och hantera krav och stress
- Kunskap i hur humor fungerar och hur man kan omsätta det till arbetslivet
- Hjälpa att skapa en vardag med bättre mående.



LEDARSKAP, KOMMUNIKATION OCH SAMARBETE

– Pär Johansson

Pär Johansson grundade Glada Hudik teatern 1996, en teatergrupp där utvecklingsstörda och normalstörda agerar tillsammans på scenen. Pär är en uppskattad föreläsare som är flerfaldigt belönad för sina ledarskapsförmågor då han genom åren lett teatergruppen till stora framgångar både i Sverige och utomlands. Han brinner för individers utveckling och tror på vikten av att utmana fördomar och möta personer utifrån deras förutsättningar.

- Utveckling genom glädje och engagemang
- Effektiv kommunikation
- Hur kan jag förhålla mig till besvärliga människor och beteenden?
- Medledarskap – att leda sig själv i förhållande till andra

HUR FÅR VI SAKER ATT HÄNDA?

– Ari Riabacke

Ari Riabacke föreläser tankeväckande och inspirerande om hur vi människor fungerar, vad som motiverar oss och om hur rädslor styr vårt agerande. Hans tankeväckande, omtumlande och personliga spaningar har fått många att se ökade möjligheter i tillvaron – om vi väljer att ta eget ansvar och gå emot rädslan att misslyckas.

- Utmana dina rädslor – det är då det börjar hända magiska saker
- Det egna ansvaret – A & O
- Att leda sig själv och andra i tider av förändring



FYSISK AKTIVITET - EN FÖRUTSÄTTNING FÖR LÄRANDE, MINNE OCH VÄLMÅENDE

Deltagarna är schemalagda för minst 1 timmes fysisk aktivitet per dag men veckans program ger möjlighet till mycket mer än så. Ett 15-tal av instruktörer inom olika motionsformer erbjuder uppåt ett 10-tal olika pass varje dag. Träningen är anpassad så att alla kan vara med på sin nivå. Nedan finner ni en beskrivning över hur en dag kommer att se ut.

Stretch/rörlighet
på plankan.



Föreläsning, arbetsuppgift
och workshop.



God lunch på strandens
restaurang.



kl. 07.30

08.30

11.30

08.00

09.15

13.00



Morgonjogg på stranden
eller yoga.



Frukost på hotellet.



Core på plankan.

Intervaller i sköna
pinjeskogen.



14.00

Middag på hotellets
restaurang.



17.30

Häng i hotellets bar
innan läggs.



20.30

16.15

18.30

22.00



Föreläsning, arbetsuppgift
och workshop.



After-Run på
strandbaren.



Inspirerande föreläsning.

RESEFAKTA MOTIVATIONSVECKAN

Hotell

The Prime Energize Hotel****
Rua de Ceuta, 4
8900-435 Monte Gordo – Algarve
Portugal
Telf.: (+351) 281 001 300
www.theprimehotels.com

Prime Energize Hotel är ett helt nyöppnat hotell (2017) med 105 fräscha moderna rum.

Rummen har givetvis alla moderna faciliteter tv, a/c, kassaskåp, fri wifi, minibar mm. Hotellet har en trevlig restaurang samt en rooftop bar med magnifik utsikt. Här uppe finns även ett soldäck och pool.

Hotellet spaavdelning erbjuder skön återhämtning i en lugn och trevlig miljö.

Läget är några 100 meter från Monte Gordos centrum, 500 meter till stranden och 250 meter till Yellow Hotel där vi har vårt servicecenter och där huvuddelen av våra aktiviteter genomförs.

Frukost och middag ingår i resans pris.



Datum: 20-27 oktober 2018

Flygbolag: SAS

Arlanda				
20 oktober	SK2847	Arlanda-Faro	15:05-18:35	
27 oktober	SK2848	Faro-Arlanda	19:35-00:50	

Köpenhamn				
20 oktober	SK2823	Kastrup-Faro	15:10-18:00	
27 oktober	SK2824	Faro-Kastrup	18:50-23:30	

Anslutningsflyg: På förfrågan

Resans pris: 12 995 kr per person

I resans pris ingår följande:

- Flyg inklusive alla skatter och bagage
- Transfers t/r flygplats-hotell.
- Logi i dubbelrum
- Halvpension (frukost & middag inkl måltidsdryck).
- Träningspaket (se nedan)
- Gratis utnyttjande av hotellets spaavdelning

Tilläggspriser

Enkelrum	1995 kr
Uppdatering till SAS-plus*	350:-/väg
Anslutningspaket**	1600:-

**Anslutningspaket till Arlanda

Anslutningspaket med SAS till Arlanda t/r inkl. 1 övernattningsnatt på Arlanda hotellby i dubbelrum. Detta paket kan köpas från de orter SAS trafikerar. Flyg bokas så att det passar avgång till Faro. Pris 1600 kr per person i dubbelrum (i mån av plats). Vid bokning ange önskad avreseort.

*Uppgradering till SAS Plus

Önskar du uppgradera din resa till SAS plus kostar detta 350 kr per väg per person (i mån av plats). Då får du ta med dig 2*23 kg och du sitter i den främre delen av planet. Lounge, fast track och varm måltid ingår.

I träningspaketet ingår:

- Träningsledning av ca 15 instruktörer
- Service av vår personal på plats
- Lån av utrustning (stavar, tennisrack, skor, pulsklockor mm)
- Ca 60 träningspass att välja på
- Utflykt "bergspasset" på torsdag

Kursavgift: 10 950 kr (exkl moms)

I kurspaketet ingår:

Kursdokumentation
30 timmars kurs enligt beskrivning

VI HJÄLPER ERT FÖRETAG ATT MÅ BÄTTRE



Vi har arbetat med träning och hälsa sedan vi startade 1982 och vi brinner för det lika mycket idag. I en allt mer stressig och komplicerad värld är det viktigt att se till att alla medarbetare får bästa möjliga möjligheter att må bra och därmed prestera bra. Med vårt unika nätverk av experter inom träning, hälsa, kost, inspiration och motivation kan vi skräddarsy er konferens, en enskild inspirerande föreläsning, träningsupplägg med kontinuerlig uppföljning eller hela events där vi håller i allt från konferencier, träning, föreläsningar och andra aktiviteter. Detta kan vara för er personal, era kunder eller företagets ledningsgrupp. Kontakta oss så ser vi till att ni mår bra!



FÖR INFORMATION OCH BOKNING: [SPRINGTIME.SE](https://springtime.se) ELLER RING **08-545 535 40**