

HälsoRum

I HälsoRum erbjuds företag att investera i förebyggande friskvård, stresshantering och rehabilitering för sina anställda. Vi arbetar med ledarskapsfrågor och kommunikation med konsten och kreativiteten som redskap.

Likaså erbjuds aktivitet och reflektion för samhörighet och utveckling inom arbetslaget/företaget.

Vi erbjuder ett koncept av företagsanpassad Uttryckande Konst. Vi kan efter kontakt och behovsanalys arbeta med teambuilding, krishantering eller vara en del av ditt företag/organisations hälsoprofil.

Vi skräddarsyr utifrån behov.

Förhållningssättet tar sin utgångspunkt i att:

- Människor utvecklar sig genom upplevda erfarenheter
- Dialog med konstverk ger nya och ofta oväntade infallsvinklar på kända problem
- Konsten rymmer mångtydigheten i våra upplevelser
- Arbeta med konst lär oss att lyssna, se och vara på ett närvarande sätt.

Företagsanpassad Uttryckande Konst

- **Personalutveckling** vid engångstillfälle eller serie. Arbeta med personalgruppen kring ett bestämt tema där kreativa metoder är katalysatorer för processen.
- **Krisbearbetning/korttidsterapi** för den enskilde i personalgruppen, avlastningssamtal med hela kollegiet.
- **Stressförebyggande friskvård.** Mindfulnessbaserad Kreativ Stresshantering. Fokus på såväl tanke, själ och kropp som känsla och balansen däremellan. Meditativt sittande med övergång till kreativ process i fritt måleri.
- **Kurs i konstnärlig kommunikativ metodik** För dig som yrkesmässigt arbetar med andra och som söker fördjupning i dialog genom konst och uttryck. 6 tillfällen à 2 timmar.

Neuropsykologisk forskning uppvärderar nu de konstnärliga uttryckens möjligheter till läkning.



HälsöRum

Ateljé för Uttryckande Konst & Terapi
N.a Kyrkogatan 3, Karlstad

Lisa Krogdal

Uttryckande Konstterapeut
lisa.krogdal@artretreat.se
www.artretreat.se
070-583 58 67

Lenah Jäder Sundberg

Uttryckande Konstterapeut
lenah@lenahjader.se
www.lenahjader.se
070-302 92 70



HälsöRum

Uttryckande Konst

På
arbetsplatsen

HälsöRum

Ateljé för Uttryckande Konst & Terapi
N.a Kyrkogatan 3, Karlstad