

Kære virksomhed/institution

Få et gratis foredrag og workshop om mental sundhed for personalet på jeres arbejdsplads



Få viden og kreative øvelser, så der kan skabes et rummeligt og omsorgsfuldt arbejdsmiljø med større mental sundhed og trivsel.

Vi kommer ud på jeres arbejdsplads med foredraget **“Kreativitet i omsorgskassen”** f.eks. til et personalemøde eller i løbet af en temadag. Stress, angst og depression er blevet en folkesygdom i Danmark. Sammen med jer er vi med til at fremme den mentale sundhed, så vi undgår mistrivsel og sygdom.

Foredraget **“Kreativitet i omsorgskassen”** er et foredrag, der giver jer ny viden om, hvordan hjerner og mennesker fungerer, og hvordan vi kan arbejde med vores hjerner i stedet for imod. Undervejs er der små kreative øvelser, hvor alle kan være med.

Det kan være svært at åbne sig og finde ordene til at beskrive, hvordan det psykiske arbejdsmiljø opleves af den enkelte på arbejdspladsen. Det kan et event/møde om mental sundhed i arbejdslivet hjælpe med.



Foredraget **“Kreativitet i omsorgskassen”** kan I få gratis!

8. oktober 2020 er det Danmarks mentale sundhedsdag. I den forbindelse kan I nemt søge Velliv Foreningen om 10.000 kr. til et event på arbejdspladsen om mental sundhed.

Sådan gør du:

1. Aftal dato og tidspunkt for foredraget med os (ml. 3.-11. oktober for at være støtteberettiget)
2. I får al teksten til ansøgningen. Deadline for indsendelse af ansøgning 28. august.
3. Svar fra Velliv Foreningen i uge 37. Hvis der ydes støtte, så klarer vi resten.

Det får I ud af foredraget **“Kreativitet i omsorgskassen”**:

- **Umiddelbar effekt:**
Et sjovt og tankevækkende foredrag, der giver glæde og øget sammenhold.
- **Langtidseffekt:**
Øvelserne kan bruges efterfølgende for at fastholde et sundt arbejdsmiljø.

Foredraget er udviklet af:

Læge og coach, Grethe Harbo
Ekspert i personale- og organisationsudvikling, Trine Lerche Frøslev
Kreativitetsmentor, Trine Dueholm.

Med venlig hilsen
TrinTrin og Lægens Stol

LÆS MERE:
Side 2: Foredragets indhold
Side 3: Sådan foregår ansøgningsprocessen
Side 4: Sådan ser ansøgningskemaet ud

MERE OM FOREDRAGETS INDHOLD:

Varighed ca. 1-1,5 time (evt. + pause, iflg. jeres ønske/tidsplan).

I står selv for evt. forplejning.

Pris: Kr. 10.000 + moms. (søg senest 28. august Velliv Foreningen om 10.000 kr.)

Dato: Arrangementet skal placeres 3.-11. oktober 2020 for at være støtteberettiget

Kontakt: gh@laegensstol.dk eller hello@trintrin.dk for at aftale nærmere.

Ny og små tiltag giver stor forandring

Foredraget tager udgangspunkt i den seneste neuroforskning og viden om kreativitet.

Øvelserne fungerer som værktøjer, som ikke normalt findes i førstehjælpskassen: Kreativitet, mindfulness og fokus på både krop, hjerne og omverden. Øvelserne er sjove og tankevækkende og giver viden og nye indsigter, som kan bryde uhensigtsmæssige mønstre og skabe nye sunde mentale tanker, følelser og omgangsformer.

Små øvelser og små nye vaner kan give jer en kæmpe forandring:

- større arbejdsglæde
- øget sammenhold
- nedsættelse af stressniveauet
- fornyet entusiasme
- øget selvtillid
- mindre sygefravær

HVEM ER FOREDRAGSHOLDERNE

Vi er to virksomheder, der har slået al vores ekspertise sammen og udviklet dette foredrag.

TrinTrin, der arbejder med kreativitet som omdrejningspunkt for udvikling af mennesker og organisationer og **Lægens Stol**, der arbejder med resilienstræning, mindfulness og compassion, til at opnå balance og overskud for de, der har et presset arbejdsliv.

Grethe Harbo, læge. Lægens stol.

35 års erfaring fra hospital og praksis

Foredragsholder, coach/mentor

Tlf: 40513843 mail: gh@laegensstol.dk

www.laegensstol.dk

Trine Dueholm, cand. mag i æstetik og kultur

Kreativitetsmentor og illustrator

25 års erfaring med kreative processer

Tlf: 25371010, mail: td@trintrin.dk

www.trintrin.dk

Trine Lerche Frøslev

Master i ledelse (MPA), dirigent og 20 års ledererfaring

Ekspert i personale- og organisationsudvikling.

Tlf: 81353036, mail tlf@trintrin.dk

www.trintrin.dk



SÅDAN FOREGÅR ANSØGNINGSPROCESSEN

Få 10.000 til et event om mental sundhed

Velliv Foreningen støtter 500 arbejdspladser med op til 10.000 kr. til at skabe opmærksomhed, samtale og læring om mental sundhed i arbejdslivet.

Vi kan hjælpe med al tekst til ansøgning til Velliv Foreningen, men I skal selv sende den.

Deadline for ansøgningen er 28. august.

Svar fra Velliv Foreningen kommer i uge 37, så vi glæder os til at høre fra jer i den uge.

Tid og sted

Inden I sender ansøgningen, skal I aftale tidspunkt med os, så vi er sikre på, at vi kan komme. I skal finde et tidspunkt mellem den 3. og 11. oktober, for at arrangementet er støtteberettiget.

Hvis svaret er positivt, får I en faktura af os på beløbet. Efter foredraget falder betaling og I modtager pengene fra Velliv Foreningen.

Hvis svaret er negativt, kan I vælge at afholde arrangementet alligevel, for jeres egne penge – eller I kan aflyse arrangementet (senest 11. september) uden omkostninger.

Vi skal have besked senest 11. september.

Ansøgningen skal beskrive:

- Indholdet i eventet og hvad det kan gøre for at bidrage til mental sundhed på arbejdspladsen (Vi leverer teksten, når vi har talt med jer)
- Ansøgt beløb og detaljeret budget
- Forventet antal deltagere

Resten af ansøgningen handler mest om kontaktinformation, virksomhedens stamoplysninger og lederens godkendelse af eventet. Derudover skal I blandt andet angive arbejdspladsens CVR- og P-nummer. Hvis I er i tvivl om jeres CVR- eller P-nummer, kan I slå det op her: datacvr.virk.dk



SÅDAN SER ANSØGNINGEN UD:

Ansøgningsformularen [findes her \(klik\)](#) og ser ud som nedenfor.
Vi leverer indholdet til boksene.

Oplysninger om aktiviteten (7)

Overskrift på aktiviteten

Der kan opstå fejl ved brug af specialtegn (fx komma, punktum, bindestreg eller lignende) i overskriften, så derfor anbefaler vi at I undlader at bruge disse.

Samlet ansøgt beløb - maks. 10.000 kr.

Beskriv jeres aktivitet

Maks. 1.000 tegn

Begrund hvorfor netop denne aktivitet vil starte en samtale om mental sundhed på jeres arbejdsplads

Maks. 1.000 tegn

Hvornår skal aktiviteten afholdes?

BEMÆRK: Arrangementet skal afholdes i uge 41 eller i weekenden før, for at kunne komme i betragtning.

Hvor mange personer forventer I vil deltage i aktiviteten?

Budget med de forskellige udgifter beskrevet og tilhørende beløb

Maks. 1.000 tegn

Ansøgningen er godkendt af en ansvarlig leder

Navn og stillingsbetegnelse på den ansvarlige leder på din arbejdsplads, der har godkendt ansøgningen:

Vilkår

Ved at sætte kryds i feltet giver du samtykke til, at Velliv Foreningen behandler de personoplysninger, du afgiver i forbindelse med ansøgningen. Samtidig accepterer du gældende vilkår, klik [her](#). Bemærk: Ønsker du en kopi af de informationer, du har indtastet i skemaet, skal du selv sørge for at gemme det.

Må vi kontakte dig?

Ved at sætte kryds i feltet giver du samtykke til, at Velliv Foreningen eller samarbejdspartnere kontakter dig vedrørende indsatser for mental sundhed i arbejdslivet. Du kan til enhver tid trække dette samtykke tilbage ved at kontakte Velliv Foreningen på info@danmarksmentalesundhedsdag.dk. Samtykke er ikke en forudsætning for deltagelse i Danmarks Mentale Sundhedsdag. Du kan læse mere om vores privatlivspolitik [her](#).