

EN RESA FÖR ÖKAT VÄLMÅENDE! FYSISK AKTIVITET!

DRÖMMER DU OCKSÅ OM EN AKTIV VARDAG?

En förskola och skola där ni tar rörelsepauser tillsammans. En skola där eleverna får chans att hoppa in matte eller balansera in svenska eller en förskola där ni fokuserar på att stärka barnets motoriska förmågor.

En aktiv vardag där ni tillsammans skapar en trygg grund med samarbetsövningar, korta Brain breaks och pulshöjande aktiviteter, vilket ger både rörelseglädje och härliga skratt.

Det finns många goda effekter på hur positiv rörelse är för inläring, värderingar och kamratskap! När vi rör oss frisätts hormoner och signalsubstanser i kroppen. De ger välbefinnande, tillfredsställelse och hjälper till att öka fokus och koncentration. På sikt kan det även reducera stress och påverka minnet.

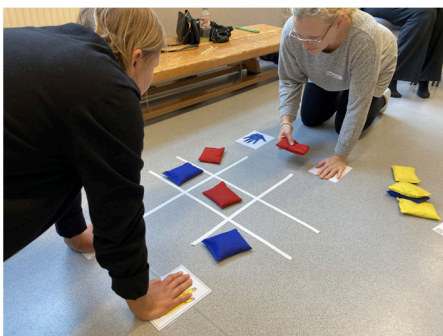
STORT FOKUS PÅ PRAKTISKA ÖVNINGAR

Genom vår kurs, föreläsning eller plattform tar ni del av aktuell forskning, och får tillgång till en enorm praktisk övningsbank. Övningsbanken består av filmer som ni kan visa direkt för barnen/eleverna innehållande Brain breaks, Rörelseprogram och Lärfys – fysisk aktivitet kopplat till skolans olika ämnen (skola) eller motorik och kroppskontroll (förskola). Ni tar även del av struktur för att skapa en Aktiv dag där alla kan delta. Dessutom bjuder vi på nyheter och andra tips och trix. Allt kopplas till läroplanens värdegrund och mål.

MATERIAL- OCH SKYLTPAKET

Vi erbjuder rika material paket för ökad rörelse i förskolan och skolan. Välj mellan mindre paket, större paket eller paket med skyltar.

VAD PASSAR ER?



EN RESA FÖR ÖKAT VÄLMÅENDE! ÖKAD PSYKISKT HÄLSA!

GOD HÄLSA, SJÄLVKÄNSLA OCH PSYKISKT VÄLMÅENDE

Genom att skapa förutsättningar för en faktisk och upplevd hälsa på lika villkor skapar vi en mer hållbar framtid för våra barn och unga.

I föreläsningen “God hälsa, självkänsla och psykiskt välmående” får ni ta del av olika strategier för att nå så många som elever som möjligt. Föreläsningen erbjuder mentala strategier, kamratstärkande övningar, andning, avslappning, massage, pulshöjande aktiviteter och lugna och aktiva brain breaks. Vi fokuserar på olikheter och vart vi kan möta våra elever, både i relationer och genom pedagogiska strukturer.

STORT FOKUS PÅ PRAKTISKA ÖVNINGAR

Vi ger er strategier, strukturer, praktiska tips och en övningsbank för ökat välmående i skolan.

Undersökningar visar att många grupper är utsatta för ohälsa och att upplevd stress och psykiskt lidande ökar. Psykisk ohälsa orsakar lidande och leder till skolsvårigheter och ökad skolfrånvaro. Skolan är en av de viktigaste platserna att förebygga psykisk ohälsa bland barn och ungdomar. Vi vill gärna besöka er och dela med oss av erfarenheter.

Under workshopen får deltagarna ta del av en stor övningsbank som kan användas direkt tillsammans med eleverna.

PLATTFORM FÖR ÖKAT VÄLMÅENDE

Abonnera på plattformen och ta del av aktuell forskning, och får tillgång till en enorm praktisk övningsbank som består av filmer som ni kan visa direkt för eleverna. Plattformen innehåller övningar i mental träning, massage, empati, avslappning, andning, lugna rörelser och yoga.



PLATTFORM OCH MATERIAL

PLATTFORM

6 månader - 350kr/månad = 2100:-

12 månader - 300kr/månad = 3600:-

20 % rabatt vid inköp till minst 10 enheter i en kommun.

Läs mer om plattformen via länken: <https://traningilivet.se/plattform/>

MATERIAL & SKYLTA

Lilla materialpaketet 1450:- (ord 1650:-)

Stora materialpaketet 2750:- (ord 3250:-)

Lilla materialpaketet och plattform

3550:- Abonnemang 6 månader

5050:- Abonnemang 12 månader

(ord 3750:- / 5250:-)

Stora materialpaketet och plattform

4850:- Abonnemang 6 månader

6350:- Abonnemang 12 månader

(ord 5300:- / 6800:-)

Lilla materialpaketet, plattform, skyltar

7100:- Abonnemang 6 månader

8600:- Abonnemang 12 månader

(ord pris 8750:- / 9900:-)

Stora materialpaketet plattform, skyltar

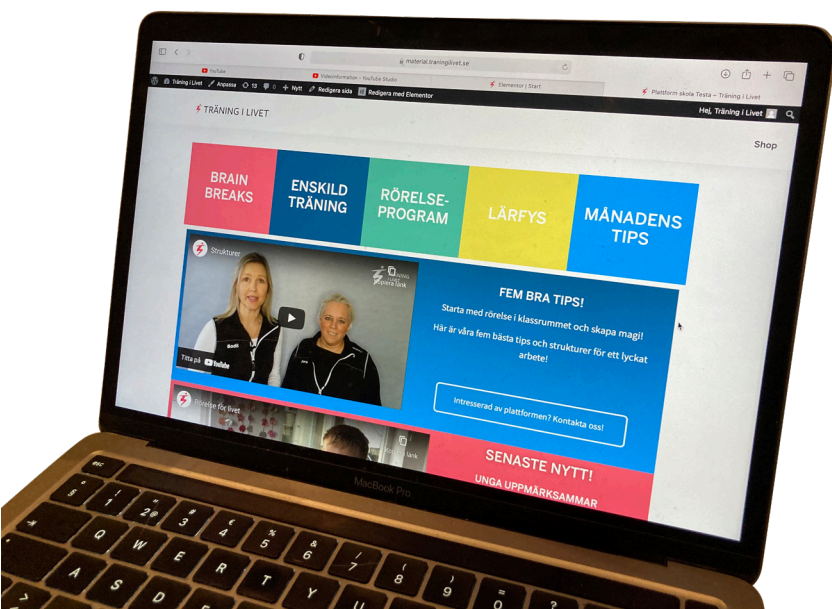
8400:- Abonnemang 6 månader

9900:- Abonnemang 12 månader

(ord pris 10150:- / 11200:-)

Läs mer om materialpaketet för förskola: <https://traningilivet.se/materialforskola/>

Läs mer om materialpaketet för skola: <https://traningilivet.se/material/>



WORKSHOP OCH KURSER

BJUD IN OSS ELLER LÅT OSS INSPIRERA ER DIGITALT!

Vi besöker gärna er och arrangerar en workshop i er miljö. Vill ni hellre delta digitalt kan ni välja mellan en kurs eller föreläsning.

VI BESÖKER ER - WORKSHOP PÅ ER FÖRSKOLA ELLER SKOLA

Vi besöker gärna er och utför en föreläsning på plats på en APT eller kompetensutvecklingsdag. Workshopen är 3 timmar har stort fokus på praktiska övningar och baserad på forskning och kopplad till läroplanernas värdegrund och mål.

Kursmaterial ingår till samtliga deltagare. *Maila för offert.*

Föreläsningen "God hälsa, självkänsla och psykiskt välmående utförs endast på plats.

DIGITAL FÖRELÄSNING

I en kort föreläsning om fysisk aktivitet i förskolan och skolan lyfter vi forskning, rekommendationer och inspirerar till mer rörelse i er miljö. Vi ger exempel på övningar, rörelseprogram och korta rörelsepauser. Föreläsningen är 40 min och kan med fördel ses av pedagoger men även av föräldrar som vill fokusera lite extra på mer rörelse i hemmet.

Kursmaterial med tio övningar finns att printa. *Föreläsningen ingår i brons- och guldpaketet.*

DIGITAL KURS

I en digitalkurs får ni en djupare kunskap och en rik övningsbank med 40 olika övningar och rörelseprogram för att skapa en aktiv förskola eller skola. Kursen är totalt 4.5 timmar och uppdelad i tre minde kurser. Kursen har stort fokus på praktiska övningar och baserad på forskning och kopplad till läroplanernas värdegrund och mål.

Kursmaterial finns att printa. *Föreläsningen ingår i silver- och guldpaketet.*

BRONS

- 💡 Digital föreläsning - 45 min
- 📖 Plattform - Aktiv förskola eller Aktiv skoldag
- 🕒 Tid: 30 dagar

PRIS PER FÖRSKOLA / SKOLA:
5000kr

SILVER

- 👤 Kurs Aktiv dag - 4.5 timme
- 📖 Plattform - Aktiv förskola eller Aktiv skoldag
- 🕒 Tid: 60 dagar

PRIS PER FÖRSKOLA / SKOLA:
7000kr

GULD

- 💡 Digital föreläsning - 45 min
- 👤 Kurs Aktiv dag - 4.5 timme
- 📖 Plattform - Aktiv förskola eller Aktiv skoldag
- 🕒 Tid: 90 dagar

PRIS PER FÖRSKOLA / SKOLA:
9.000kr

Samtliga priser är exkl moms

HELHETSSATSA MED OSS!

HELHETSSATSNING

Helhetssatsning innebär att flera enheter, förskolor/skolor, gör en större satsning för att öka välmående bland barn och unga. Tiden som satsningen utförs kan variera mellan 3-12 månader. Ni väljer i vilken utsträckning ni vill att vi deltar. Vissa val ingår medan andra kan ni välja efter önskemål.



Kickoff - workshop på plats. *Maila för offert.*



Enkät - Enkäten skickas ut före projektstart för att kartlägga aktuell status. *Pris: 3000:-*



Informationsträff för rektorer - Beskrivning av projektet. *Pris: 5000:-*



Interaktion - hemsida för att projektetledare ska kunna integrera och få direkt information från enheterna. På sidan kan även finnas frågor för att direkt hjälp. *Pris: 5000:-*



Digital workshop - 45 min. *Pris: Välj brons, silver eller guld.*



Digital kurser - 3 x 90 min. *Pris: Välj brons, silver eller guld.*



Plattform - innehållade < 150 övningar för ökad fysisk aktivitet och god psykisk hälsa. *Pris: Välj brons, silver eller guld.*



Material och skyltpaket *Pris: Välj paket*



Enkät 2 - Enkäten skickas ut under processen samt efter avslutad period. *Pris: 3000:-*



Uppföljning - Skriftlig sammanställning av enkäter och projektutförande. *Pris: 3000:-*



Presentation av uppföljning - Sker digitalt för alla intresserade. *Pris: 5000:-*



Presentation av uppföljning och inspirationsföreläsning - för att inspirera till fortsatt arbete och ökat välmående på enheterna. Eventet sker på plats. *Maila för offert.*