ÅTERHÄMTNINGS-TRÄNING

TRÄNARE: HENRIK FREIDLITZ

HAPPY ECONOMY

210503

©Happy Economy AB 2019

Henrik Friedlitz



Henrik Freidlitz
psykolog och psykoterapeut och
återhämtningstränare för Happy Economy

”med fokus på att göra vetenskaplig psykologi användbar för hållbarhet och välbefinnande på individ- grupp och organisationsnivå”

”Återhämtning är helt avgörande för hälsa och prestation. Förmågan att återhämta sig efter ansträngning har visat sig minst lika viktigt som förmågan att hantera stress för hållbarhet och välbefinnande.

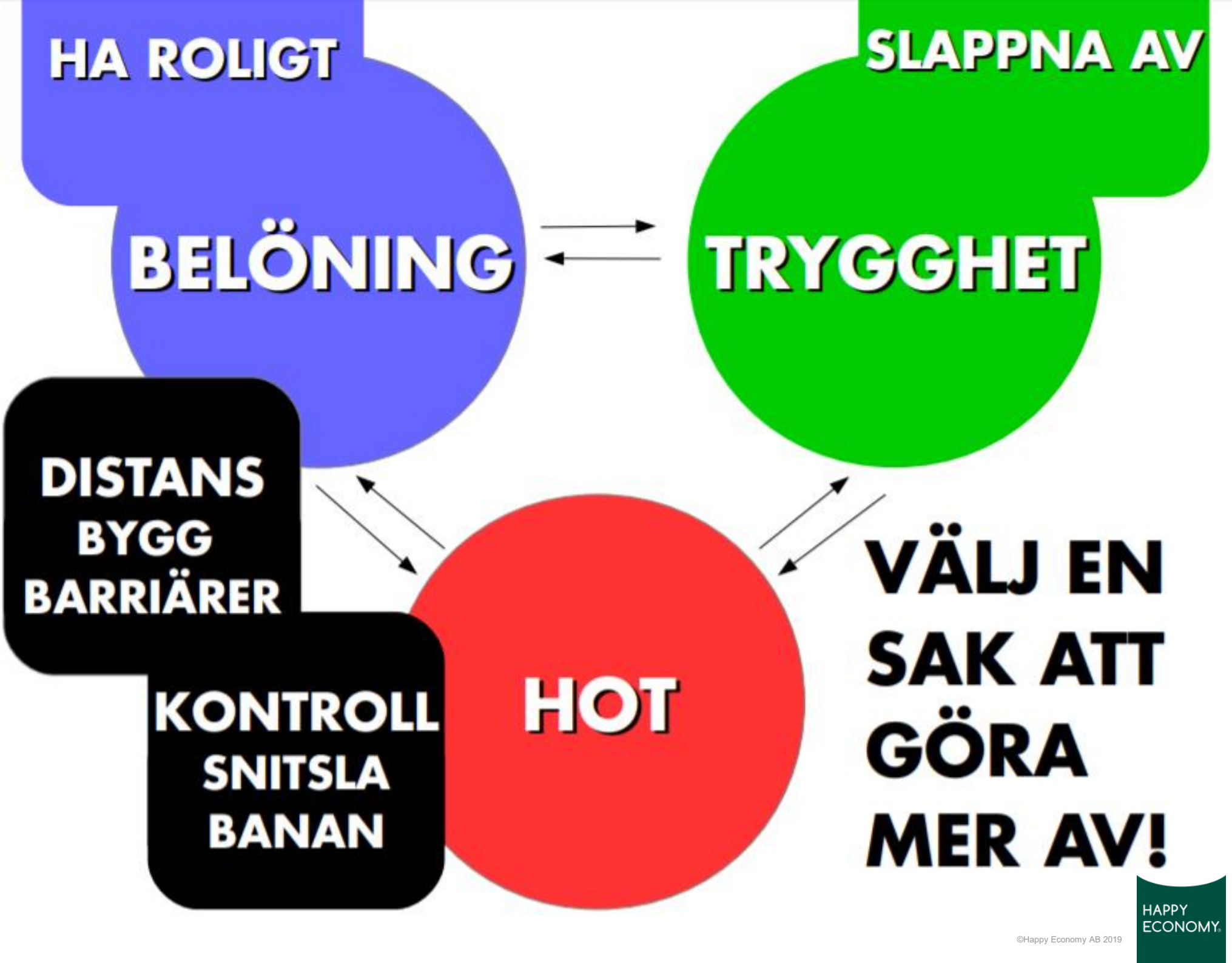
Happy Economys återhämtningsträning är för alla, effektivt och dessutom njutbart att utföra.

Hur kommer det sig då att många av oss inte får till det fullt ut? Vi behöver känna igen vad återhämtning är, vilken typ vi behöver och skapa praktiska förutsättningar.

Henrik berättar vad vi vet idag och vi undersöker tillsammans vad som blir praktiskt användbart just för dig.”

©Happy Economy AB 2019

HAPPY ECONOMY



©Happy Economy AB 2019

5 hinder

1. Kortsiktiga effekter styr
2. Återhämtningsparadox en
3. Tankar och känslor
4. Bristande färdigheter
5. Bristande kunskap

©Happy Economy AB 2019

HAPPY ECONOMY

ÅTERHÄMTNINGSKULTUR

.Se och förmedla värdet i återhämtning

.Se sambandet mellan glädje, lugn och prestation

.Skapa praktiska förutsättningar!

HUR?

NÅGRA TIPS:

- OFTA
- LÄTT
- VARIERAT
- PLANERAT



©Happy Economy AB 2019

HAPPY ECONOMY