

Hvordan for vi de små strategier til at leve i hverdagen

Apotekerdage 2026

v/ Karen Boeskov

CreceaJoblife

Part of HOWDEN

Program arbejdsslide

Arbejdes slide

Tid	Aktivitet
0-10 min	Fysisk øvelse Velkomst og fælles refleksion
10-25 min	Oplæg: Hvorfor er det svært at holde fast i gode vaner?
25-45 min	Øvelse 1: Hvad virker allerede?
45-50 min	Fysisk øvelse
50-65 min	Øvelse 2: Barrierer og løsninger
65-80 min	Fælles Fra idé til handling
80-90 min	Fælles opsamling og aftaler Fysisk øvelse

Program for workshoppen

01
Velkomst og fælles refleksion

02
Oplæg: Hvorfor er det svært at holde fast i gode vaner?

03
Øvelse 1:
Hvad virker allerede?

04
Øvelse 2:
Barrierer og løsninger

05
Fra idé til handling

06
Fælles opsamling og aftaler



Pas på din krop – gode fif til hverdagens ”små pusterum”

Workshop 1: **Kroppen på arbejde**

Apotekertemadage 2025

v/ Karen Boeskov

Hvorfor er gode intentioner svære?



Vi vælger ikke altid det bedste – vi vælger det letteste



God intention

Vi vil gerne gøre det rigtige



Travl hverdag

Tiden og overskuddet presses



Gammel vane

Vi gør, som vi plejer

Hvad får strategier til at overleve?

1 Det skal være nemt

2 Det skal være synligt

3 Det skal være socialt accepteret

Tænk på én god strategi fra sidste workshop

→ Hvad gør den svær at bruge på en travl dag?

Fra individ til fællesskab

Individløsning	Fælles løsning
Husk at holde pause	Vi hjælper hinanden med at tage pauser
Brug stolen	Stolen står fast samme sted
Skift arbejdsstilling	Vi planlægger variation i opgaverne

Øvelse 1: Det der allerede virker



Små pusterum

Gode rutiner





Gode arbejdsstillinger

Gode kollegavaner



Øvelse 2: Barrierer og løsninger

Der er svært fordi:	Vi kan gøre:

Øvelse 2 – del 2: Fra strategi til vane

Vores strategi

Hvad vil vi gøre?

Hvornår?

Hvornår passer det naturligt ind?

Hvem hjælper?

Hvordan kan kolleger støtte?

Hvordan kan vi huske det?

Skilt
Reminder
Makkeraftale
Fast tidspunkt

Crecea Joblife

Part of HOWDEN



Tak for i dag