

Ledningsgruppens ett dygns tematillfälle på Bjärkas Golf Country Club i Västanfjärd på Kimitoön www.bjarkasgolf.com

Golf + Mindfulness + Arbetsvälbefinnande + Ledarskap = Bättre lönsamhet

Programförslag:

Dag 1

- 12.00 Ankomst till Bjärkas. Lunch. Inkvartering
- 13.00 Öppning av temadagen, program (Företagsläkare Ove Näsman och golfpro Fredrik Bergholm)
- 13.15 För golfarna 18 håls golfrunda på utmanande Par 3 bana.
För framtidens golfare introduktion och övning på puttinggreen och range. Ett håls testspel. (Fredrik Bergholm)
- 15.45 Hole-in-one Cava.
Eftermiddagskaffe/te. Salt och sött mellanmål.
- 16.30 Chefens arbetsvälbefinnande – endast en chef, som själv mår bra på jobbet, förmår bry sig om medarbetarnas arbetsvälbefinnande och därmed förbättra företagets produktivitet och lönsamhet. (Ove Näsman)
- 17.15 Modernt ledarskap – självledarskap och närledarskap (Ove Näsman)
- 18.00 Bastu
- 19.30 Middag
Diskussion och nattmössa.

Dag 2

- 08.00 Frukost
- 09.00 Mindfulness. (Arbetshälsopsykolog Marina Maatela)
- 10.00 Erfarna golfare: 9 håls runda
Mindre erfarna: undervisning, övning och testspel. (Fredrik Bergholm)
- 12.00 Lunch
- 13.00 Temadagen avslutas

Med.lic Ove Näsman är specialist i företagshälsovård och har utvecklat de prisbelönta metoderna KivaQ www.kivaq.fi och Metal Age www.mediona.fi Han har även fungerat som idrottsläkare och var Finlands ishockeylandslags läkare i 10 år och har deltagit i världsmästerskap och Olympiska spel.

Fredrik Bergholm är utbildad golfpro och har 28 års erfarenhet av golf.

Marina Maatela är erfaren arbetshälsopsykolog och handleder olika arbetsteam och fungerar även som individuell psykoterapeut.

Pris:

All inclusive pakets pris för 6 personer är 5150 € (innehåller moms). Ytterligare deltagare +400 €/person. Max 8 deltagare i singelrum.

I priset ingår:

- I programmet nämnda föreläsningar/diskussioner och golfundervisning och –rundor samt golfklubbshyra, bollar, tees etc
- Inkvartering i singelrum
- 2 x Lunch, kaffe, sött bröd
- Cava-coktail
- Eftermiddagskaffe/te, salt och sött mellanmål
- Bastu + bastuöl
- Tre rätters middag inkl. matdrycker, kaffe avec
- 1 x nattmössa
- Frukost

Beställningar och förfrågningar till

Ove Näsman, ove.nasman@mediona.fi tel 0400 2186537

eller

Fredrik Bergholm bjarkas@bjarkas.com tel 0440 300877