



NYHEDER FRA GODT I GANG

JANUAR 2024

Godt nytår!

Velkommen tilbage fra juleferie – husk pauserne

Når man kommer tilbage fra ferie, kan ens indbakke eller øvrige opgaver gøre, at man føler sig fristet til at springe sine pauser over, men både af hensyn til vores effektivitet og helbred er pauser virkelig vigtige! Her får du 3 gode råd til pauser:

1. **En pause er at gøre noget andet!** Så er dit arbejde foran computeren, så brug din pause på at gå en tur. Er du sammen med mennesker hele tiden, kan det måske være relevant at være lidt alene.
2. **Selv de små pauser tæller!** Psykolog Henrik Tingleff fortæller, at tre minutters pause til hjernen reducerer indholdet af stresshormonet adrenalin med 30 %. Ved at trække vejret dybt eller have sunde relationer med andre i de tre minutter reduceres indholdet af adrenalin med 50 %.
3. **Skab en god pausekultur!** Det er vigtigt, at man i en medarbejdergruppe snakker om, hvad den gode pause er, samt hvilke individuelle behov der evt. er, for at alle har følelsen af at pauserne bliver til restitution.

Du kan læse mere og høre nogle interessante podcast om emnet på

<https://www.etsundtarbejdsliv.dk/tid/restituhvafornoget/podcast-alle-episoder>

Personalenyt



Det er med stor glæde, at vi kan fortælle, at Mathias Skov Lauridsen er blevet fastansat i Godt i Gang. Så hermed et billede af vores fulde hold: Øverst fra venstre Rikke Mark (certificeret i ACT og mindfulness) Cecilie Overgaard Jensen (psykolog) og Gitte Engstrup (ICI master coach). Nederst fra venstre: Thomas Møller Jensen (fysioterapeut), Mathias Skov Lauridsen (psykolog) og Louise Malling (psykolog og koordinator).

Nu henvender Smerteforløbet sig til endnu flere

Grundet efterspørgsel fra ledere og medarbejdere uden for målgruppen, har vi valgt at udvide kriterierne for at kunne visiteres til et smerteforløb i Godt i Gang. Det betyder, at et Smerteforløb ikke længere kun henvender sig til medarbejdere i Randers Kommune med kroniske smerter, men derimod alle medarbejdere som oplever fysiske gener eller smerter i forbindelse med deres arbejde. Dog vil medarbejdere med kroniske smerter (+3 måneder) altid blive prioriteret ift. ventelisten.

Forløbet varetages af vores fysioterapeut Thomas, der er uddannet Smertebehandler. Hvert forløb fokuserer på at udforske medarbejderens smerte gennem træning og bevægelse for at genfinde tilliden til egen krop. I et smerteforløb arbejdes der ud fra en fysioterapeutisk tilgang og med afsæt i den nyeste viden, teori og retningslinjer. Et forløb indeholder op til fem sessioner og har en samlet pris på **1.500 kr. pr. forløb**.

Vil du høre mere, kan Thomas kontaktes på tlf.: 2437 3791 for en uforpligtende visitationssamtale.

Byder fremtiden på temadage, fyraftensmøder eller andre arrangementer? Tænk os meget gerne ind!

Står jeres arbejdsplads over for nogle fællesdage i løbet af foråret, er I meget velkomne til at tænke os ind. Vi tager gerne ud og afholder workshops tilpasset netop de forhold, der er til stede på jeres arbejdsplads. Emner kunne for eksempel være psykologisk tryghed, team-identitet, høje følelsesmæssige krav eller noget helt andet. Vi kommer meget gerne ud til et indledende møde, hvor vi kan drøfte, hvad der er mest relevant for jer.



Indsatser i Godt i gang

Når man som leder og medarbejder i samarbejde vurderer, at man kunne have gavn af et individuelt forløb, kan man kontakte Godt i Gang og få en uforpligtende visitationssamtale med en psykolog eller fysioterapeut. Derudover er man som leder altid velkommen til at kontakte os for sparring eller ved ønske om andre indsatser fx mere team-fokuserede indsatser.

Du kan læse mere om Godt i Gang og vores forskellige indsatser på <https://broen.randers.dk/personale/arbejdsmiljoe/godt-i-gang/>.

Kontaktmuligheder

Mail: godtigang@randers.dk

Tlf: 89152904

Telefontider

Mandag

9.00 - 11.00

Torsdag

14.00 - 16.00

I telefontiden sidder vi altid klar til at besvare dit opkald.

Skal du have fat på os uden for telefontiden vender vi tilbage hurtigst muligt på både mail og telefonopkald.