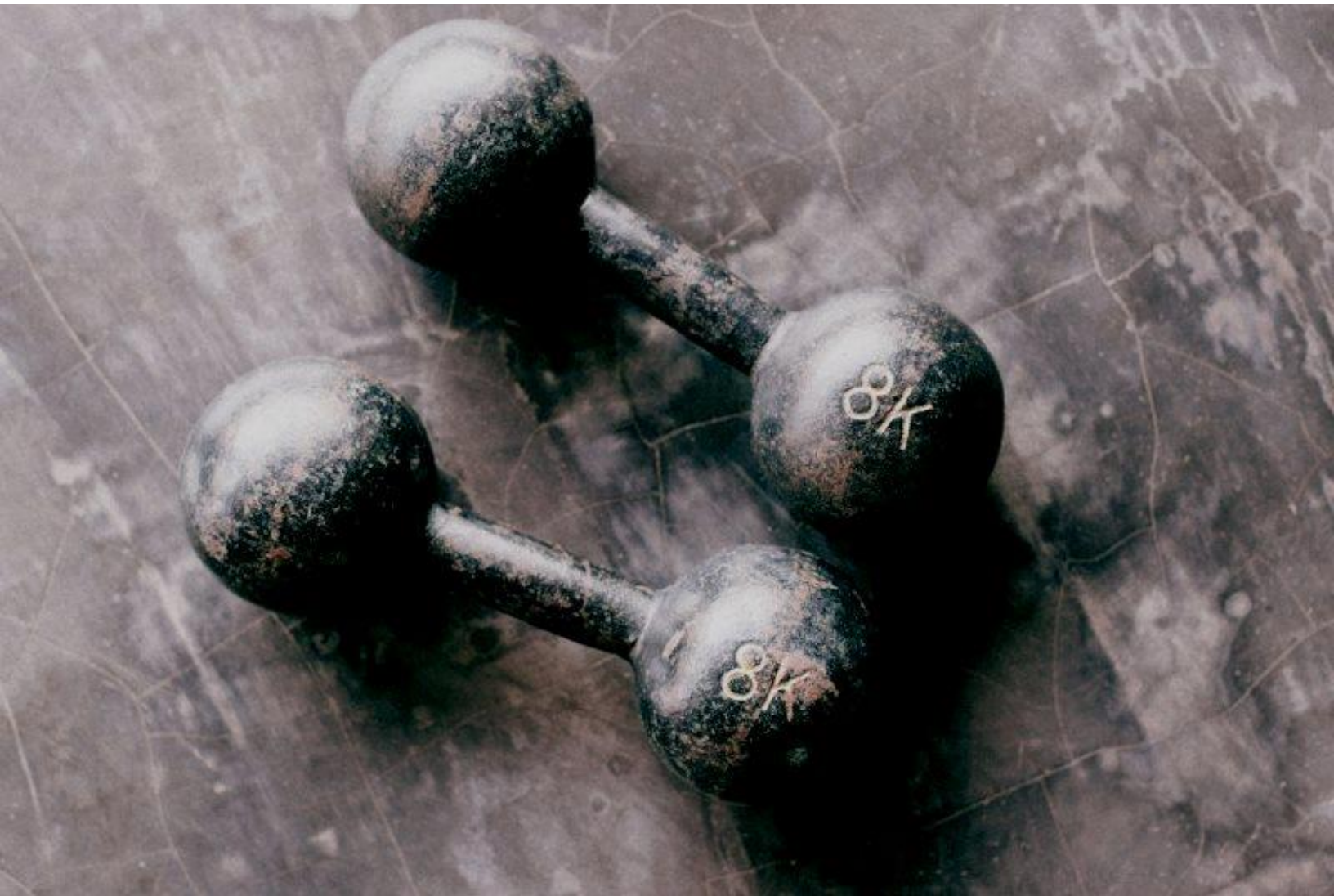


# Kod&Knåd



## Hälsotjänster

# Vem är jag?



## Markus Rytterkull

Hälsocoach på Kod&Knåd AB på Medicon Village, Sveriges kunskapscentrum för hälsoforskning. Även systemutvecklare med 25 års erfarenhet från storbolag och krävande project som konsult.

**Jag är intresserad av ALLT som gör att vi fungerar bra och mår bra i vardagen. Mitt focus är vad kan vi göra rent konkret, här och nu, för att må lite bättre?**

Det behöver inte vara så svårt - vi fattar varje dag en massa små beslut (eller icke-beslut) som påverkar vår koncentration, vad vi får gjort på jobbet, våra stressnivåer och hur vi mår. Dom flesta av dessa val är omedvetna och går på rutin.

Men med kunskap och focus så kan man lätt vända detta och fatta bättre beslut. Och det är vad jag jobbar med: att få dig att må bättre, här och nu!



[www.facebook.com/kodknad](https://www.facebook.com/kodknad)

# Innehåll

- 1 Vad är en riktigt bra arbetsdag?
- 2 Föreläsning: Den perfekta arbetsdagen
- 3 Kursserie: Må bra i vardagen
- 4 Workshop: Hantera stressen
- 5 Föreläsning: Bli en effektiv utvecklare
- 6 Enskild coaching
- 7 Sammanfattning





# Vad är en riktigt bra arbetsdag?

Många människor med krävande arbeten har tillbringat 15-20 år i skolan för att lära sig grunderna för ett yrke. Men man har inte spenderat en enda dag (!) på att lära sig hur man bäst tar hand om sig själv för att klara av ett lång arbetsliv på ett effektivt sätt.

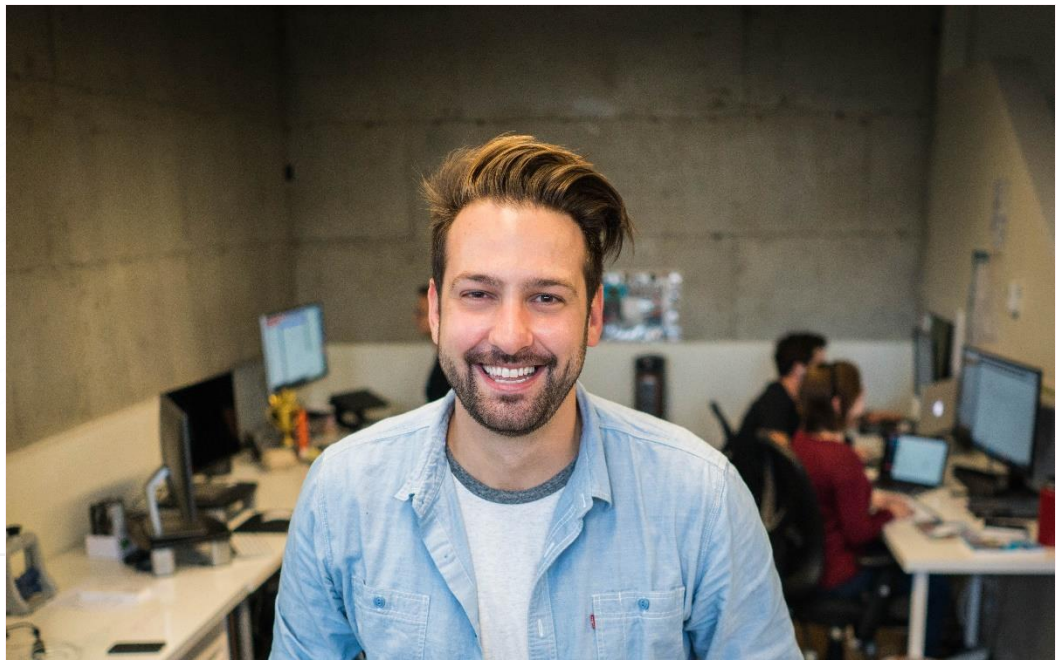
Jag tror vi kan bättre.

Med praktisk kunskap om hur kroppen, hjärnan och vi själva fungerar i en bitvis stressig vardag så är det ganska lätt att fatta smarta beslut som gör att vi mår bättre, och presterar bättre i vardagen.

Att må bra är lätt, om man gör rätt ☺

## Vad blir konsekvenserna av att göra "som vanligt"?

- **Sämre koncentration:**  
Fler slarvfel och färre idéer
- **Högre stressnivåer:**  
Om man inte ger sig själv möjlighet till att jobba effektivt, och utan kvalitativ återhämtning på fritiden, ökar stressnivåerna. Detta är inte bra!
- **Missade möjligheter**  
Ett träningspass idag dubblar antalet bra idéer på en brainstorming imorgon, och frågan är vad fler bra idéer är värt för ett kunskapsföretag?
- **Färre glada dagar :-)**  
Det är fullt möjligt att må bättre och bli lite lyckligare i vardagen ganska enkelt. Och är inte detta en stor del av meningen med livet?



# Den perfekta arbetsdagen

Vissa dagar blir bättre än andra. Man börjar dagen på gott humor, får mer gjort, trivs bättre och man blir sugen på nästa arbetsdag. Men alla dagar blir inte så.

Frågan är vad vi själva kan göra för att bädda för fler riktigt bra dagar?

Vi är vanemänniskor och startar dagen på samma sätt varje dag och lägger upp vårt arbete på jobbet ungefär på samma sätt. Och det är väldigt ovanligt att man haft en plan för detta – vanorna har mer kommit till av en slump och råkat bli så här.

Där kan vi tänka om!

Om man faktiskt planerar sin dag – tänk hur en idrottare förbereder sig inför en tävling – så kan vi få fler riktigt bra arbetsdagar och skapa vanor som är baserade på det resultat vi vill ha, istället för slumpen.

Detta är en bred föreläsning som är ganska lättisam och innehåller praktiska knep som du kan testa redan imorgon och sedan få fler perfekta arbetsdagar!

## Innehåll

- **Starta dagen på rätt sätt**
- **Effektiva pauser**
- **Lunch på hjärnans villkor**
- **Bästa förutsättningarna för att läsa in sig på ett ämne**
- **Arbeta utan avbrott**
- **Maximala möten**
- **Avsluta dagen och utvärdera**

**Tid: 60min**  
*(inklusive 10 min frågor)*

**Pris: 4900 kr exkl moms**  
*(10 personer)*





# Må bra i vardagen

Har du försökt minska stressen i på jobbet och i vardagen med inte riktigt lyckats? Kanske försökt komma igång med träningen? Eller tänkt skaffa dig "sundare" vanor men inte riktigt kommit på plats?

Då är detta kursen för dig – fyra träffar med fyra nyanser av friskt!

Det här är en kurs är att du får kunskap och verktyg om hur du skall minska stressen och hur du tar hand om sig själv för att må så bra som möjligt i vardagen, både i jobb och fritid. Kursen omfattar 4 träffar där du på ett enkelt sätt får tillgång till metoder för att påverka dina stressnivåer och din långsiktiga hälsa.

Kursen hålls i grupp med tid till reflektion och diskussion. Mellan varje tillfälle får man ett par hemuppgifter att bearbeta inför nästa tillfälle.

## Innehåll

1. **Må bra på jobbet och i vardagen**
2. **Stresshantering**
3. **Träning och rörelse**
4. **Mat för energi och glädje**

*Tid: 60-90 min x 4 tillfällen  
(+ lite hemuppgifter för deltagarna)*

*Pris: 13 900 kr exkl moms  
(10 personer)*



# Hantera stressen

**Stress** och psykiska påfrestningar är de vanligaste orsakerna till arbetsrelaterad psykisk ohälsa. **Idag** har närmare 15 procent av kvinnorna och 8 procent av männen besvär till följd av **stress** och/eller psykiska påfrestningar i arbetet enligt Arbetsmiljöverket.

Stress påverkar vårt minne, vår noggrannhet, får oss att fatta sämre beslut, kan leda till nedstämdhet och påverkar vår hälsa på många sätt. Samtidigt finns det mycket man kan göra på egen hand för att bli medveten om signalerna och kunna hantera stressen.

Stress finns tyvärr i alla branscher och i alla åldersgrupper. Jag tror att om man har verktygen för att bli medveten om när den uppstår och praktiska verktyg att ta till, kan man minska stressen innan den blir ett problem.

## Innehåll

### Del 1 – föreläsning:

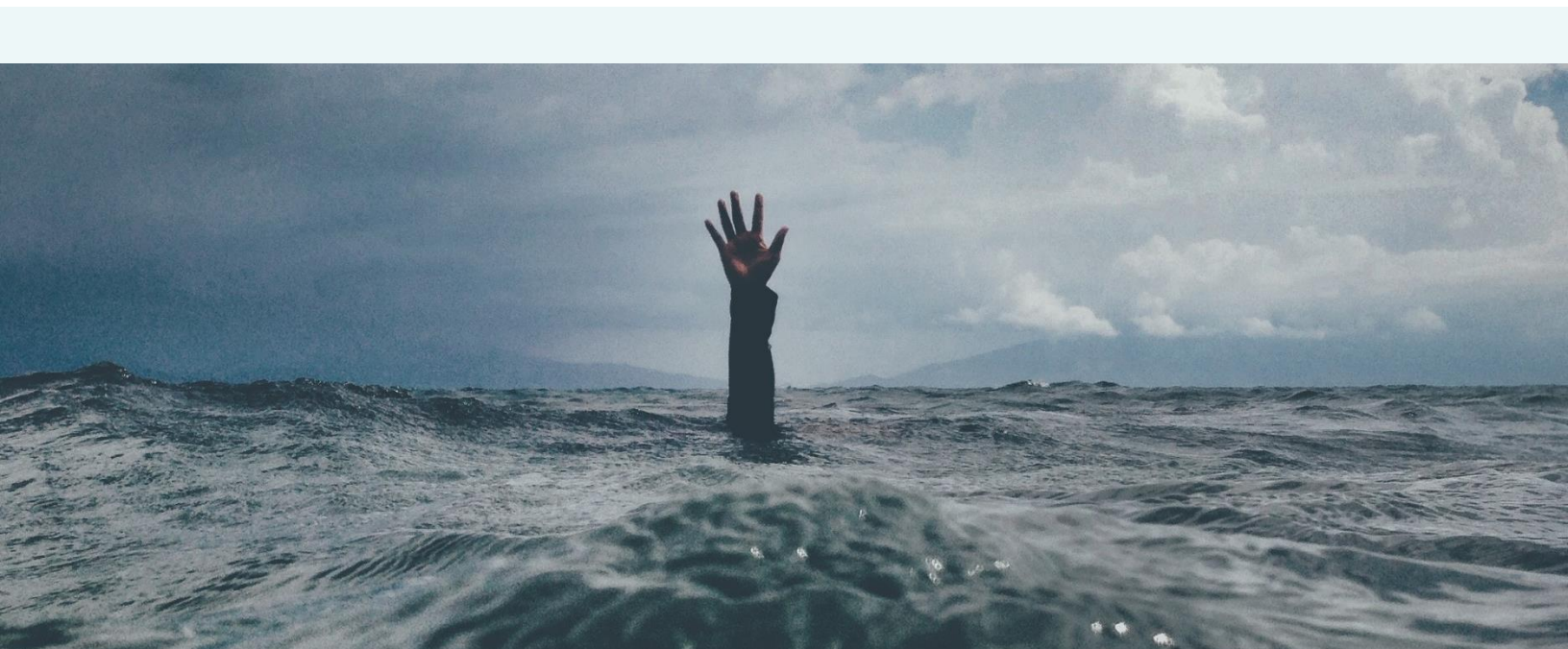
- Vad är stress och varför blir vi stressade?
- Hur kan man hantera stressen genom att:
  1. Minska inkommande stress
  2. Hantera stressen genom planering
  3. Stressa ner genom övningar
  4. Bygga upp en bättre motståndskraft

### Del 2 – workshop

- Arbete i grupp för att lösa 3 olika case
- I varje case identifieras möjliga orsaker till stress samt hur den kan minskas och hanteras genom konkreta åtgärder.

*Tid: 120 min*

*Pris: 6 900 kr exkl moms  
(10 personer)*





Föreläsning "Refactor your health"

# Bli en effektiv utvecklare

Arbetet som utvecklare är speciellt:

- Man ska snabbt kunna överblicka en uppgift och fatta beslut som får konsekvenser under lång tid framåt
- Man behöver vara duktig på att söka information och läsa in sig på nya ämnen
- Konsekvenserna av beslut som inte är optimala kan vara extremt dyra på sikt
- Arbetet görs stillasittande vid ett skrivbord som är väldigt långt borta från våra naturliga förutsättningar som jägare/samlare

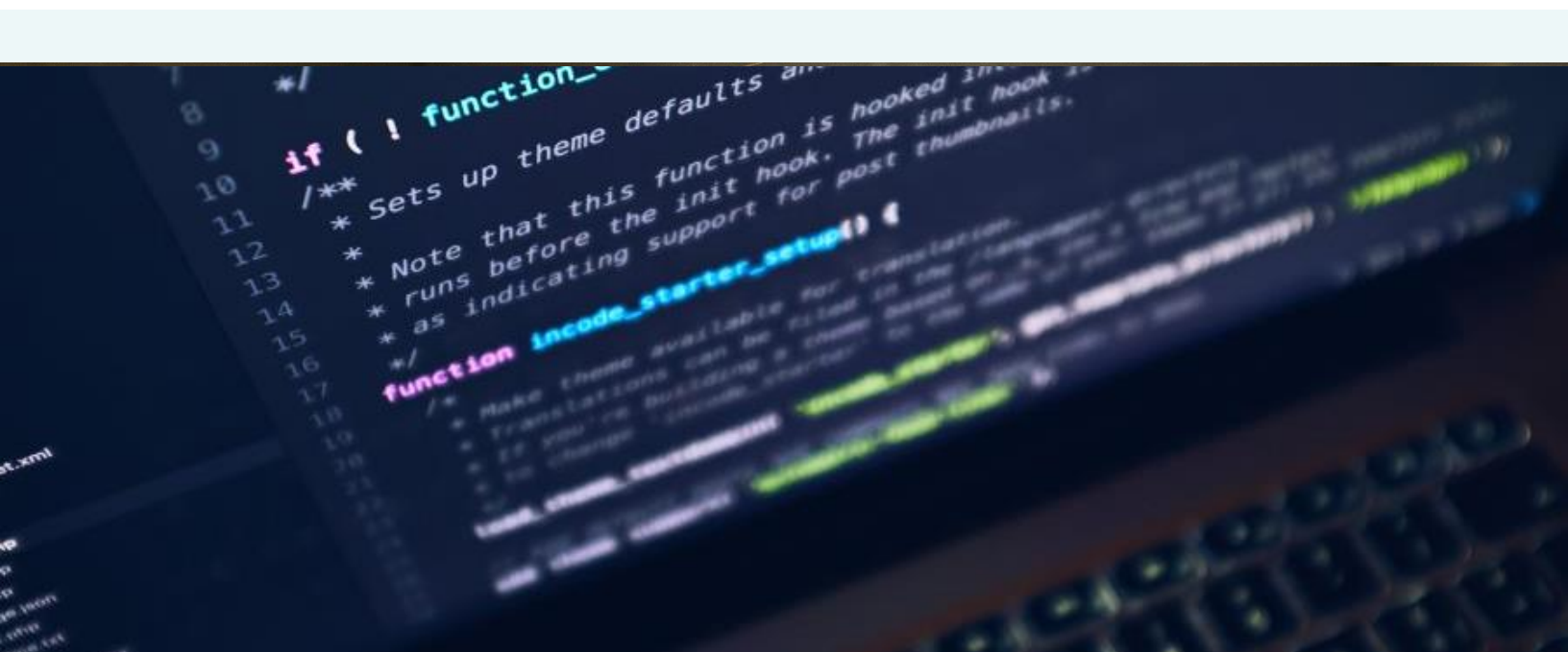
Så om man lär sig knep för att maximera koncentrationen vid rätt tillfälle, ta pauser för att aktivera hjärnan och äta mat som ger energy (stället för att göra dig trött efter lunch) så har man bättre förutsättningar för att bli en bättre utvecklare! Bra, va?

## Innehåll

- Ge varje uppgift rätt förutsättningar
- Pauser som aktiverar hjärnan
- Effektiva utvecklingsmöten
- Unit-test your health
- Den perfekta lunchen
- Träningen du måste göra
- Varva ner inför morgondagen

Tid: 60min  
(inklusive 10 min frågor)

Pris: 4900 kr exkl moms  
(10 personer)





Mat för smarta

# Enskild coaching

Att må bra är inte en one-size-fits-all.  
Vi är individer med olika behov och olika intressen.

Därför gör jag skräddarsydda program för att:

- Komma i form
- Må bättre i vardagen
- Minska stress
- Gå ner i vikt
- Nå tävlingsresultat

Alla program är individanpassade och uppföljningar görs med intervall som passar dig.

Ex på upplägg som jag gjort de senaste året:

- Program för att gå ner i vikt och hitta nya träningsvanor
- Styrketräningsprogram för hemmet
- Löpsträningschema inför Ultravasan

## Innehåll

1. Kunskap
2. Program att följa
3. Uppföljningar och anpassningar av program

**Pris: Beroende på upplägg.**  
(Kan hamna mellan 1000-3000 per månad och man kan använda sitt friskvårdsbidrag för detta.)



# Hur går vi vidare?

Jag är övertygad om att det är lätt att fatta bra beslut i vardagen med rätt kunskap. Kunskap är vad alla mina tjänster handlar om, på ett eller annat sätt. Praktisk kunskap i hur man tar hand om sig själv på jobbet och i vardagen.

Tjänsterna du just har sett kan utföras på distans eller på plats hos er. Priserna är baserade på att göras på distans och kan variera beroende på vilket upplägg ni önskar.

## Vill du veta mer?

Hör av dig så kan vi ta en diskussion kring era behov. Allt kan anpassas så att det passar er perfekt!

Lycka till och var rädd om dig - du ska räcka länge!  
*/ Markus*

## Kontaktuppgifter:

Markus Rytterkull  
[www.kodknad.se](http://www.kodknad.se)

[markus@kodknad.se](mailto:markus@kodknad.se)  
0703-668646

Scandic



STRANDBERG  
KAPITALFÖRVALTNING

