



Öijared - En egen värld



Öijared Akademi - en egen värld för en bättre värld.

Nu bjuder vi in dig som är chef eller ledare i din organisation till natursköna Öijared, din fristad, ett "Frisk-hus" där du kan andas fritt och låta tanken flyga högt. Investera en dag – lunch till lunch den 13-14 oktober – och låt den bli den första dagen mot ny energi och ett mer stimulerande ledarskap!

Tillsammans med våra experter lär vi nytt, skapar, samtalar, njuter god mat och upplever skön musik; en naturlig väg mot hälsa och välbefinnande som krävs för verklig och varaktig förändring såväl individuellt som för din organisation.

Erbjudandet inkluderar seminarium, individuell coaching, underhållning, mat och dryck signerad våra krögare Ulrik Lindelöv och Anna Elweröth samt övernattning på Öijareds prisbelönda designhotell. Du har även tillgång till faciliteterna i vår friskvårdsanläggning. - Unna dig själv och dina närmaste kollegor en uppstart som ger energi som räcker länge och ger minnen för livet!



Mot *verklig* hälsa – Ledarutveckling på Öijared Akademi

Nu lanserar vi Öijared Akademis seminarier för ökad långtidsfriskhet och större välmående för både individ och organisation. Vid tre tillfällen under hösten får du möta ledande personer med kunskap och praktisk kompetens om det som kan påverka ditt liv, din hälsa, ditt välbefinnande, ditt ledarskap och därmed hela din och din organisations framtid.

Öijared Akademi erbjuder:

- Senaste *forskningsrönen* från Sveriges akademiska elit.
- **Praktisk kompetens** på toppnivå om ledarskap, personlig utveckling och motion.
- **Musikalisk upptäcktsfärd.**
- Unika möjligheter till *samtal* med forskarelitens där du kan bolla dina och din organisations frågor.
- Upplägg av ditt *personliga träningsprogram*.
- Nya *nätverkskontakter*.

Aktuellt tema 13-14 november är: **Natur och Hälsa**. Vi får ta del av två av Sveriges mest populära förgrundspersoner inom området; biologen och författaren *Stefan Edman*, och Natur- och Hälsa forskaren professor *Patrik Grahn* från SLU. De föreläser om sambanden mellan människa, natur och hälsa. Dessutom får vi ta del av Trädgårdsgurun - känd från radio och tv - *Peter Svenson*, som berättar om sitt arbete med trädgård och grön rehabilitering. Individuella träningstips för att du skall hitta balans i din kropp får vi av *Anders Larson*, personlig tränare från Elite Wellness. Svenska Hälsopromotionsgruppen lär oss hur man kan utveckla hälsa som strategisk fråga i organisationer och ger exempel på konkreta tillämpningsområden och utrymme för frågor och samtal om vad hälsa betyder för verksamhetens resultat.

Utöver det visar eko-arkitekten *Hans Assarsson Skogshuset* och berättar om idéerna bakom det. Vi äter och dricker gott och njuter skön musik och goda samtal.

Medverkande:

Biologen och Författaren [Stefan Edman](#).

Natur och Hälsa-forskaren [prof. Patrik Grahn](#), SLU (Sveriges Lantbruksuniversitet).

Trädgårdsmästaren och mediaprofilen Peter Svenson, Jonsereds Trädgårdar.

Johanna Halldén, Svenska Hälsopromotiongruppen.

Eko-arkitekten Hans Assarsson.

PT-tränaren Anders Larson, Elite Wellness.

Lars Brandström, lektor, fd utbildningschef, Musikhögskolan.



Program:

tisdag 13 oktober:

12.00 Lunch Öjared Resort

13.00 Introduktion

14.00 Workshop

15.30 Kaffe

16.00 Patrik Grahn

17.00 Vila alternativt valfria aktiviteter: pool, skogspromenad, cykling, golfspel.

18.00 Stefan Edman

20.00 Middag

21.30 Musik och kvällssamtal med Stefan Edman och Lars Brandström.

Onsdag 14 oktober:

07.00 Morgonpromenad alternativt gym eller gruppträning vid pool.

08.00 Frukost

09.00 Trädgårdsmästaren Peter Svenson.

10.15 *Hitta din träningsbalans* med Anders Larson, PT på Elite Wellness.

11.00 Fikapaus.

11.30 *Att skapa friska företag*, workshop med Svenska Hälsopromotiongruppen.

13.00 Lunch, kursavslutning

Efter lunch erbjuds deltagarna fria aktiviteter ur Öijareds programutbud.

Nästa Ledarseminarium på Öijared Akademi är den 17-18 nov med **Mat och Hälsa** som tema.

Tid och plats:

- **Var?** På Öijared Resort.
- **När?** 8e september kl 12.00 - 9e september kl 14.00
- **Pris?** 3.500:- inklusive allt.

OSA senast den 9/10 till josefin.lassbo@oijared.se. Berätta då om du vill ha särskild kost!

Tåg till Floda går från Göteborgs Central 2 gånger i timmen och tar ca: 25min. Möjlighet finns till upphämtning vid Floda Tågstation för vidare transport till Öijared.

Välkomna!

Jonas Brandström, Stiftelsen Öijared Akademi

Josefin Lassbo, verksamhetschef

www.oijaredakademi.se

