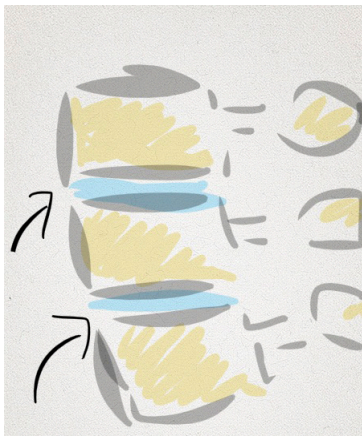


Sådan foregår det



Kurset består af 7 trin og løber over 7 uger.
Det foregår dels live og dels digitalt.

Live - vi skal ses 3 gange:

1 gang: Onsdag den 18. marts kl. 9:00 – 11.45 til en intensiv formiddag i kursuslokale i Diamanten.

2. gang: 30 minutters rådgivning på din arbejdsplads, der hvor du arbejder og med det du laver. Tid: tirs. 24., ons. 25. eller tors. 26. marts. Tidspunkt aftales før kursusstart.

3. gang: 15 minutters rådgivning der hvor du arbejder. Tid: man. 27., tirs. 28. eller ons. 29. april. Tidspunkt aftales før kursusstart.

Hver uge i 7 uger hjælper vi dig med at holde fokus på at have det godt i skulder og nakke.

Du får korte audioer og videoer du kan se og lytte til hvornår du vil og lige så ofte du vil - opgaver der er enkle at gå til, tegninger du kan printe ud, sætte op som remindere, tips, hints og enkle tjekskemaer der hjælper dig på vej.