



Alla texter är skrivna
av Anders Bergström
om inte annat anges.

Detta nyhetsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.

Nyhetsbladet innehåller information om forskning och rapporter, men även ämnen som förhoppningsvis lär er något och får er att tänka till. Får gärna spridas och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.

Emotionell positivism = rätt stämning

Vilken stämning är det på din arbetsplats.

Vet du om att du kan förändra stämningen på din arbetsplats, i din förening eller i din familj genom att själv vara positiv eller negativ.

En stämning i gruppen sprider sig lätt och därför kan du hjälpa till att bygga upp en positiv stämning genom att själv vara positiv. Testa detta genom att le mot människor du arbetar med eller möter. Du kommer först att själv känna dig mer positiv och gladare och den stämningen kommer troligen även att smittas över på andra i din omgivning.

Tyvärr så smittas även en negativ stämning lika lätt, så tänk på vilka signaler du skickar ut. Detta gäller även dina kamrater. Skickar de också positiva signaler så stödjer ni en god stämning i gruppen.

Så kom överens med dina kamrater att ni tillsammans ska sprida en emotionell positivism i gruppen.

"Tänk efter före"

Ditt liv, ditt val

Du har två grundval i livet. Antingen låter du livet gå eller så gör du medvetna val och bestämmer själv hur ditt liv ska bli.

Det är lätt och bekvämt och sitta och vänta på att något ska hända. Jag kan vänta på att kunder ska ringa mig och bli glad varje gång det händer. Jag kan också må som jag mår eller gå till mitt jobba varje dag, även om det är tråkigt och inte ger mig något, förutom en lön.

Jag kan annars välja att själv söka och ta kontakt med kunder, Jag kan välja att göra något åt min hälsa, börja motionera, äta rätt, umgås med vänner mm mm. Eller varför inte välja att försöka söka ett arbete som jag verkligen vill ha.

Nu är ju inget svart eller vitt, så visst gör vi val i vissa situationer, men vi kanske kan göra mer. Och om vi nu väljer att göra något, så finns det egentligen två saker att göra.

För det första fundera var du står idag, vilket mål sätter du upp, vart vill du nå och hur kommer du dit, vad behövs göra för att nå målet. För det andra vilka verktyg behöver du för att nå målet. Ett bra verktyg är faktiskt att ha bollplank att diskutera med. Tar jag rätt väg, gör jag rätt, finns det andra sätt? Sök en mentor eller någon annan att bolla idéer med.

Första steget är då att välja vilken väg ska du gå. Ditt eget val eller låt livet bli som det blir.

Hjärnan är också som sådan att du kan bestämma över den. Du kan när du känner dig lite nere, bestämma dig för att le och må bra. Du kan säga till dig själv, "detta blir en bra dag". Du kanske inte kan ta bort smärta, tråkiga saker mm som händer i livet, men du kan bestämma dig hur du ska bemöta dessa.

Likaså kan du när människor är, det jag här sammanfattar som elaka välja, hur du ska reagera på detta. Jag kan ta åt mig och bli ledsen eller, jag kan tänka. Jaha, du tycker så, men det är din åsikt och det tycker inte jag. "Upplevelsen finns i betraktarens öga". Så börja ta fram dina positiva tankar och släng dina negativa tankar, det kan vara svårt i början men kommer att kännas bra när du lyckas.

Välkommen till
din samarbetspartner när det gäller
personsäkerhet, friskvård och medical.

abata personsäkerhet
& friskvård



HLR-utbildning och
Hjärtstartare för er arbetsplats.
Ring oss för pris 013 15 11 23

Halvdagskurs i
personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Perfekt som
kick-off eller
annan före-
tagsaktivitet.



Presentkort på massage och/eller
floating

Sötma ger aggression

I en undersökning i USA, så har det visats sig att barn som dricker mycket läsk även ofta visar aggression.

Undersökning gjordes på 3 000 femåringar från 20 städer i USA. Av dessa så dricker 40 % minst en läsk per dag. 4 % dricker mer än 4 flaskor per dag. Ju mer de dricker ju mer visade det sig att de störde lekar mm, förstörde kamraters lek-saker och hamnar i slagsmål.

I undersökningen så gjordes även en titt på sociala hemmaförutsättningar mm och även efter detta så kvarstod sammanhanget.

Studien är bl a genomförd på Columbia university och publicerats i Journal of Pediatrics.

Källa Tidningen Modern Psykologi november 2013

Aktuell satsning från oss

Utbildning och konsultation gällande
Första hjälpen och krisstöd enligt AFS 1999:7.
Kontakta oss för planering och bokning
013 15 11 23, 070 555 27 77, eller anders@abata.se



Behövs hälsokontroll

Det finns inget vetenskapligt stöd för att erbjuda generella hälsokontroller till friska personer. De minskar inte antalet sjukdoms- eller dödsfall enligt en ny rapport.

Allmänna hälsokontroller görs ofta på företag i syfte att tidigt upptäcka sjukdomar och riskfaktorer och på så sätt minska sjukfrånvaron. Men nu visar en ny rapport från Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) att de inte har någon effekt. SBU har granskat 14 studier där totalt 180 000 personer ingått. Resultatet visar att allmänna hälsoundersökningar inte har effekt vad gäller sjuklighet eller dödlighet, varken totalt eller för hjärt- kärl- eller cancersjukdomar.

Måns Rosén, chef för SBU, säger till TT att hälsoundersökningar är slöseri med resurser. Anledningen till att så många ändå väljer att göra dem är att det känns bra, säger han.

– Det är en välvilja från företaget. Arbetsgivaren tycker att man gör någonting för sina medarbetare. Och medarbetare och allmänhet är generellt positiva för att man tycker att det låter bra.

Hur mycket pengar företagen lägger på hälsoundersökningar vet SBU inte. Rapportförfattarna föreslår att framtida forskning ska fokusera mer på hälsokontrollernas separata delar, till exempel screening för diabetes eller njursjukdom. Där gör de fortfarande nytta, enligt Måns Rosén.

Utdrag från Tidningen Arbetsliv nr 5, 2013 Text: Marianne Zetterblom

abata är återförsäljare för

Philips Hjärtstartare
Sjukvårdsutrustning
Tempur-madrasser och kuddar.
Svenska Spikmattan
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.
Liniment och övriga massageprodukter

**”Trygg och säker,
en självklarhet”**

abata personsäkerhet
& friskvård

013 15 11 23, 070 555 27 77
anders@abata.se
www.abata.se

Säkerhetssamordnare att hyra.

Mål: Öka tryggheten och minska olyckor/skador för personalen samt följa Arbetsmiljöverkets anvisningar.

Brist: Lågprioriterat på grund av brist av tid samt vi saknar personal med kompetens.

Lösning: Hyr in Abata som säkerhetssamordnare för att se över nuläge, förslå åtgärder, hjälpa er med genomförandet och även uppföljningen/kontinuiteten.

Att göra en engångsinsats kan ge en falsk trygghet om den inte följs upp och utvecklas i samklang med arbetsplatsen.

Vi vänder oss framför allt till småföretag som tänker på sin personal.

Säkerhetsarbetet bedrivs med ledorden, helhet, implementering och kontinuitet.



Överfallsalarm/
spray för din
eller någon väns
trygghet. 280 kr



Tibs foto har sin ateljé
i mina lokaler.

