

## **FÖRELÄSARE/RÅDGIVARE/MENTOR/COACH – Välbefinnande & Arbetsmiljöarbete** *Eget företag, JUNAO.*

### Urval av uppdrag:

- Fyra föreläsningar om ”Flexible work life” (Eng.), *Hennes & Mauritz, Globala HK*
- Frukostseminarium ”Flexible work life” (Eng.) *Hennes & Mauritz, Svenska HK*
- Välbefinnande-Mentor/Coach för chefer
- Rådgivare i workshop med arkitekter för ett nytt (hälsosamt) kontor, *Atkins Global*
- Utbildning av HR-funktion om faktorer för lyckat hälsoarbete, *Lärarförbundet*
- Föreläsningar, bland annat tema ”Hållbart arbetsliv”, *Arbetsmiljöverket*
- Chefsseminarier ”Arbetsmiljöstrategier för nutidens utmaningar”, *Jusek*
- Mindfulnesskurs; utvecklat och genomfört, 7 ggr, *Lärarkåren Estniska Skolan*
- Samtal på scen inför 70 toppchefer, tema ”Återhämtning & Reflektion”, *ÅF*
- Lösningar för att göra vardagen hälsosammare på ett call-center, *Bavaria*

Inom alla uppdrag har jag haft långa diskussioner med chefer och HR inom både strategiskt och operativt arbetsmiljöarbete, ofta utifrån Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö.

## **HÄLSOUTVECKLARE & KOMMUNIKATÖR**

*Bankhälsan företagshälsovård*

### Urval av uppgifter:

- Skapade (och projektledare) Swedbanks hälsodag som fortfarande hålls varje höst
- Sakkunnig och expertstöd i arbetsmiljö/friskvård för chefer och anställda
- Initierade processutveckling och ny metodik för friskvårdsarbetet
- Projektledare för nationella hälsokampanjer och events inom banksektorn
- Utveckling av hälsocertifiering för Nordea
- Utveckling av det strategiskt hälsofrämjande arbetet utifrån kundens verksamhet och det systematiska arbetsmiljöarbetet
- Projektledning av utbildningsdagar för hälsoambassadörer
- Utveckling av utbildningsmaterial inom arbetsmiljö och ergonomi
- Initierat ett långsiktigt projekt för intern-kommunikation inom företagshälsovård
- Skapat en kommunikativ plan för att underlätta kommunikationen kring hälsa

## **ALKOHOLRÅDGIVARE**

*Alkohollinjen, Stockholms Läns Landsting, Stockholm, 2017-2018*

Rådgivare per telefon till personer som har funderingar kring sitt eget drickande eller till närstående (partner, vän, kollega, arbetsgivare) till någon som dricker. Samtalsmetodik Motiverande Samtal & KBT-inslag.

- För klient: beteendeförändring till att dricka mindre
- För närstående: Ta hand om sig själv, kommunikation och stöd till den som dricker

## UTBILDNINGAR

### **MAGISTERPROGRAM FOLKHÄLSOVETENSKAP**

*"Master in Public Health Nutrition and Physical activity" Karolinska Institutet, Stockholm, 2004-2006*

Sjukdomsförebyggande & hälsofrämjande åtgärder, Hälsoekonomi, Sjukvårdspolitik, Epidemiologi, Sjukdomslära, Biostatistik, Strategiskt hälsoarbete och planering av kampanjer.

**Specialisering (40p):** Physical activity and nutrition (eng.): Physical activity in public health, Public health nutrition, Assessment, Behavioural science, Health promotion (e.g. Problem analysis, Capacity building), Social marketing.

**Master thesis:** Stages of change in relation to self-reported exercise and objective assessed physical activity levels.

### **MEDIE- OCH KOMMUNIKATIONSVETENSKAP**

*Stockholms Universitet 60p, 2002-2003*

Mediehistoria & Mediestructur, Populärkultur, Kommunikationsteori, Journalistik & Samhälle.

**Specialisering (20p):** Information, Propaganda, Reklam, PR.

**C-uppsats:** Varumärkesstrategi – casestudie av Alcro Designers

### **ÖVRIGA UTBILDNINGAR/KURSER**

- Mindfulness, *bodde 30 dagar med munkar på Deer Park Monastery, USA, 2018*
- Certifikat Motiverande Samtal, *Stockholms Läns Landsting, Stockholm, 2017*
- Alkoholkunskap & beteendeförändring, *Stockholms Läns Landsting, Stockholm, 2017*
- Mindfulness, *Plum Village Buddhist Center, Bordeaux, 2015*
- Motiverande samtal & mentorprogram, *RFSL, Stockholm, 2012*
- Första hjälpen psykisk ohälsa, *RFSL, Stockholm, 2012*
- Normkritik & kränkande särbehandling, *RFSL, Stockholm 2011*
- Återfallsprevention Alkohol & Droger, *SLL, Stockholm 2011*
- Praktisk projektledning, *Stockholms universitet, 2010*
- Diplomerad Styrketräningsinstruktör, *S.A.F.E., Stockholm, 2004*
- Diplomerad Massageterapeut, *Axelsons Gymnastiska Inst., Stockholm 2003*
- Grundkurs i Journalistik, *Poppius Journalistskola, Stockholm, 2001*

Fredrik Grythberg

Tel: 0709 56 76 56

E-post: fredrik@junao.se

Webb: fredrikgrythberg.com

Finns på LinkedIn