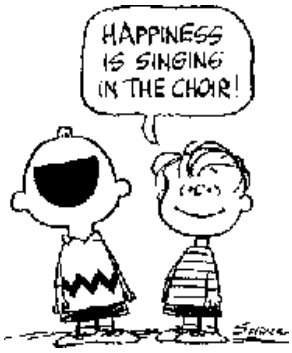
JENNY MICHANEK

Musik som friskvård /Avslappning

Vad sägs om körsång för personalen? Eller sångundervisning /röstcoachning? Sång och musik som hälsofrämjande åtgärder inom arbetslivet är en billig och skadefri verksamhet som gynnar både den anställde och arbetsgivaren.
Jag erbjuder körverksamhet m.m. på ert företag för era anställda som en del i ert friskvårdsarbete. Inga förkunskaper behövs eller speciellt utrustade lokaler. Jag kommer till er och bedriver kontinuerlig verksamhet eller gör punktinsatser under året beroende på era önskemål. Genom musik kan jag hjälpa er att få en friskare personal, påverka sjukfrånvaron och öka trivseln på ert företag.

Körsång



På allt fler arbetsplatser upptäcker man fördelarna med körsång. **Körsång på arbetsplatsen är avdragsgill enligt Skatteverket** och personalkörer finns som friskvård numera på flera företag och kommuner i landet, bl a på Karolinska Institutet, Astra Zeneca, Handelsbanken och Ericsson.

Den uppmärksammade licentiatsavhandlingen *Sjung, sjung för livet* visar att körsång gör dig effektivare på jobbet. Körsångare är medvetna om sina resurser och använder sin kompetens mer effektivt. Inlärningen ökar, man får mer ork och flexibiliteten ökar.

Körövningen är ett bra tillfälle att utveckla lagarbete, kommunikation, och dessutom ett sätt att skapa kreativitet, inlevelseförmåga och motivation. Något som i förlängningen ger låga sjuktal och låg personalomsättning. Det är också väldigt enkelt att anordna. Det enda som behövs är ett rum tillräckligt stort för att rymma dem som ska sjunga! Ingen behöver ha sångvana eller kunna läsa noter. Instrument och material har jag med mig.

Postadress	*E-post*	*Mobil*	*Bankgiro*	*Org.nr.*	*Momsreg.nr. /VAT-nr.*
Prästgatan 65 B 83134 Östersund	info@jennymichanek.se	070-244 78 88	298-3534	721018-0340	SE721018034001

http://jennymichanek.se

Jag vill mena att körsång är för alla, även för dem som bara sjunger i duschen eller i bilen för sig själva. Det finns ett afrikansk ordspråk som lyder "If you can walk you can dance. If you can talk you can sing”. Svårare än så är det inte! Sång är för alla och körsången är en fantastisk uppvisning i lagarbete som alltid slutar med konsensus; ett sätt att få personalen att dra åt samma håll samtidigt som de har roligt och förebygger arbetsskador. Hur låter det i förhållande till ert företags mål och strategier?

Jag har ägnat mig åt körsång i hela mitt liv och de senaste tio åren som professionell körledare. Jag har lett körer på alla nivåer och med många olika syften och kan nu, utan att ta i, kalla mig en av länets främsta och mest omtyckta på området.

Ge er och era anställda möjligheten till en glädjefylld friskvård med många positiva ”bieffekter”!

Sångundervisning /Röstcoachning

Rösten är ett viktigt redskap i många yrken och rätt använd kan den vara nyckeln till framgång. Vi jobbar med röstövningar, framställning, kroppsspråk och psykologiska aspekter. Sången kan här hjälpa till att frigöra spänningar som gynnar din talröst, men är inte ett fast inslag. Grupp eller enskilt. Exakt upplägg anpassas efter den /de medverkande.

Avslappning /Kroppskännedom

Många går omkring med onödiga spänningar i kroppen. Det finns enkla sätt att jobba bort dessa eller åtminstone lindra dem. Vi jobbar både med avslappningsövningar och övningar som hjälper den enskilde att ”massera” sig själv på enkla sätt och med enkla medel. Målet är att ge verktyg till självhjälp. Grupp eller enskilt efter önskemål.

Välkomna att höra av er för mer information och kostnadsförslag!

Postadress	*E-post*	*Mobil*	*Bankgiro*	*Org.nr.*	*Momsreg.nr. /VAT-nr.*
Prästgatan 65 B 83134 Östersund	info@jennymichanek.se	070-244 78 88	298-3534	721018-0340	SE721018034001

http://jennymichanek.se