



Utbildning för assistenter på iKi

I mars kommer vi hålla utbildning på iKi's kontor. Datumen som gäller är 4 mars, 9 mars, 11 mars och den 16 mars. Vi alla tillfälle gäller tiderna 09.00-17.00. Ni får lön under utbildningstimmarna. Längre ner ser ni vad utbildningen kommer. Där finns plats på 10 personer per tillfälle och först till kvarn gäller. Ring till iKi's kontor eller anmäl er via hemsidan, www.ikiassistans.se

Anmäl er senast den 26 februari!!



Förbättra din lyftteknik och förebygg fysisk belastning, genom styrketräning

De flesta fall av besvär i rygg kommer av en ökad belastning = lyft med böjd rygg.

Förutom att lära sig en bra arbetsteknik, måste man satsa på en regelbunden träning med allsidiga rörelser och muskelstyrkeövningar. Starka och uthålliga muskler ger stöd åt skelettet och lederna, så att man kan klara fysiskt tunga arbeten.

- Musklerna gör så att du orkar bära din tyngd.
- Lederna gör så att du kan röra dina kroppsdelar till olika håll.
- Skelettet håller upp kroppen.

Förutsättning för att vi ska kunna röra oss!



Att kommunicera med ett vinnande koncept!

Vårt kroppsspråk säger mer än våra ord. Hur når våra budskap fram till mottagaren på bästa sätt och finns det typiskt manlig och kvinnlig kommunikation. Genom att fokusera på nuet så följer energin vår fokus.

Med vänlig hälsning

iKi