

Mer levende på jobb

Du kan gi dine medarbeidere mer energi,
mer entusiasme og stabil, god selvfølelse.

**Refleksologi oppleves som en innvendig
massasje med terapeutisk effekt.**

HIGHLEVEL
TEAM DEVELOPMENT

Blodomløpet er selve livet

Bedre blodsirkulasjon til hjernen og indre organer er en særdeles viktig smøring av maskineriet. Resultatet er velvære, humør og arbeidslyst. Når hele kroppen tar del i å utnytte egne ressurser, forsvinner stress-symptomene, og en føler seg mer opplagt gjennom hele arbeidsdagen. Og etterpå.

De fleste har ressurser som ikke brukes daglig

Selvfølelse er den stemmen inne i hodet vårt som forteller om vi kan eller ikke kan. Vil eller ikke vil. Selvfølelsen er avgjørende for om vi tør gjøre forandringer.

Selvfølelsen blir påvirket av dagsform og hva vi har erfart tidligere. Men noe som virkelig har betydning for hvordan vi føler oss, er: Hvor god er blodgjennomstrømningen til hjernen og våre indre organer?

Refleksologisk organbehandling gir bedre blodsirkulasjon – noe som igjen vil bidra til økt bruk av personlige ressurser. En smart måte å ivareta medarbeiderne på, er derfor å investere i refleksologi.

Vi i Highlevel Team Development skal påta oss å hente frem økt energi, yteevne og arbeidsglede.



Highlevel Team Development drives av refleksolog **Siv E. Harestad**. Hun har i seks år vært leder for Norsk Refleksologisk Forbund.

Ikke alle reflekser redder liv



Stress-symptomene skapes når reflekser legges ut på kroppen vår. Disse refleksene fjerner vi

Refleksene gir seg til kjenne ved alt fra en fargeendring i huden til ulike klumper i underhuden. Det kroppslige resultatet kan være ulike stress-symptomer som hodeverk, søvnvansker, skiveprolaps, forstørret prostata, press i brystkassen etc. Vi tåler generelt mindre og pådrar oss lettere belastningsskader. Mentalt vil hodet fylles opp, vi overreagerer fortere, kritiserer lettere, får lavere selvfølelse og innbilte grenser.

Heldigvis opptrer ikke refleksene tilfeldige steder på kroppen. De tilhører bestemte organer, ledd, muskulatur, hjernen – alt etter hvilke reaksjonsmønster (følelser) som forblir ufordøyde i kroppen.

Refleksene kan fjernes – det er refleksologens jobb. Via refleksene er det en enkel sak å komme i kontakt med – og få stimulert – det ønskede, innvendige målområdet. Punktene blir behandlet via trykk med fingre eller sonestaver.

Blodsirkulasjonen kommer tilbake i vevet på det aktuelle stedet, følelsene settes fri og tilhørende organ får tilbake vitaliteten sin. Og best av alt: Personligheten får troen tilbake på seg selv. Ny tilværelse – nytt liv.



Refleksene opptrer på nerveender, og de reduserer blodsirkulasjonen rundt omkring i kroppen. Ifølge lege og soneterapeut J. Manzanares' bok "The Principles of Reflexology" avslører en obduksjon av cellevev i underhuden at vev der det ikke forekom reflekser, inneholdt 8 % nervefibrer, 65 % bindevev og 27 % blodårer **med blodgjennomstrømning.**

Patologstudiet viste også at i vev der det forekom reflekser, var andelene i vevet 42 % nervefibrer, 30 % bindevev og 28 % blodkar **uten blodgjennomstrømning.**

Behandlingsperiode i to faser

Vi skreddersyr behandlingen etter hvilke behov og utfordringer som finnes i den enkelte organisasjon. Vi starter med en generell arbeidsteknikk innen organbehandling. Denne strategien viser seg å gi klientene tilbakemelding mht. hvilke egenskaper som kan trigges frem.

Fase 1

På behandlingsbenk, liggende.

Klærne beholdes på. (En fordel om strømpene tas av.)

Nerveender som behandles: Ansikt, lateralt på kroppen, føtter.

Tid per behandling: 25 min.

Totalt: 8 behandlinger – over 8 dager til maks. 4 uker.

Etter Fase I vil medarbeideren være mer bevisst egne ressurser og sammen med refleksologen komme frem til best egnet behandlingsstrategi videre. For eksempel:

Ryggbehandling. Her jobber vi med reflekser (nerveender) som øker blodtilførselen tilknyttet ryggstølen. Immunforsvaret styrkes, og medarbeideren føler seg fysisk og psykisk sterkere. Denne behandlingen er veldig godt egnet for personell med monotone arbeidsstillinger, som har mange reisedager, stor møtevirksomhet, er i serviceyrker generelt – og for ansatte på lager/verksted med fysisk tungt arbeid, kjemikaliebruk, dårlig luft, sveisestøv etc.

Funksjonsnivåbehandling. Hjernekapasiteten vår er fenomenal, men ikke på sikt hvis hodet "fylles opp". For å beholde et klart hode, må hjernebølgene senkes og energioverskuddet som tankene aktiviserer, tilbakeføres til kroppen. Behandlingen er ideell for nøkkelpersonell i utsatte posisjoner.

Fase 2

På behandlingsbenk, liggende.

Klærne beholdes på. (En fordel om strømpene tas av.)

Nerveender som behandles: Over hele kroppen.

Tid per behandling: 25 – 45 min.

Totalt: Etter behov – over en periode på 5 måneder.

Behandling i arbeidstiden



Behandlingen som foretas av Highlevel Team Development, foregår ideelt sett på arbeidsplassen over en tidsperiode på minimum 6 måneder.



Behandling kan også foretas utenfor arbeidstiden – på en av våre medarbeideres klinikker. (Bildet er fra klinikken Carna som ligger i Pedersgaten 60, Stavanger.)

Kvalitetssikringen av refleksologene i Highlevel Team Development skjer kontinuerlig. Samfunnet forandrer seg hele tiden – livsstilen og atferdsmønsteret likeså. Mange spennende arbeidserfaringer belyses daglig på behandlingsbenkene rundt omkring i Norges land – og vi oppdaterer oss fortløpende.

Kroppen vil gjerne samarbeide

De første stress-symptomene – som tretthet, manglende motivasjon, en vond skulder, forstoppelse, søvnproblemer etc. – kan gå over av seg selv etter en kortere periode, og tas derfor ikke alvorlig.

Dersom noen av symptomene ikke går over, tar vi turen til det etablerte helsevesenet for å få hjelp. Noen blir bedre, noen avfinder seg med situasjonen – og stadig flere benytter seg av komplementære behandlingsformer.

Refleksologi, som hører inn under komplementær medisin, har vist seg å redusere de helserelevante stress-symptomene og gi bedre selvfølelse. Når vi trives bedre med oss selv, kommer både yteevne, kreativitet og entusiasme lettere opp i dagen.

Kroppen kommuniserer med oss. Den forteller oss når vi bør gjøre endringer. Kroppen som informasjons- og energikilde er et spekter av uante muligheter. Målet med refleksologi er å gjøre hver enkelt i stand til å ta best mulig vare på seg selv – og oppfylle egne behov.

God helse er god business. Kompetansen sitter nok fortsatt mellom ørene. Men arbeidslyst og livsgnist ligger i blodomløpet.

”Vi har meget gode erfaringer og gir vår anbefaling videre”

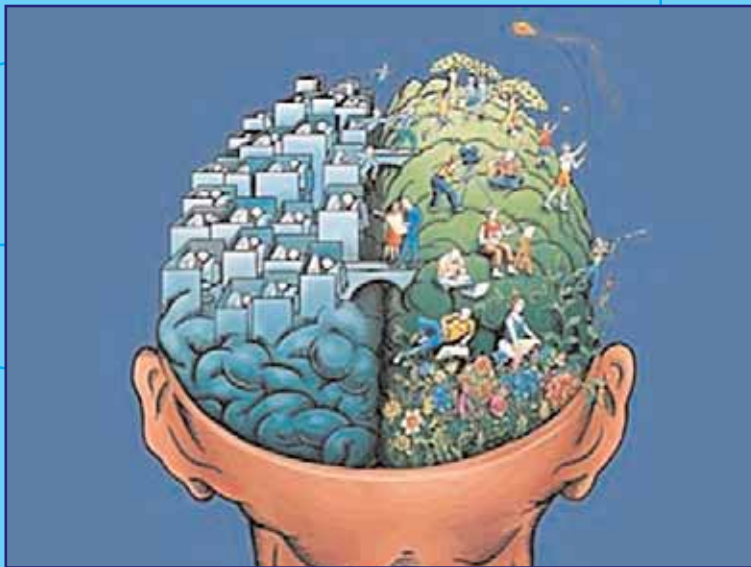
Trykkeriet Impress er en mindre nisjebedrift med seks ansatte. Arbeidsmiljøet er følsomt fordi hver ansatt har stor betydning for driften. Noen av oss er fra før kjent med tilsvarende behandling, og har dermed erfaring med hva behandlingen gir. Når vi ønsket behandling for alle ansatte, var det for å se om dette gav tilsvarende positivt utslag for hele teamet.

Vår erfaring fra Siv Harestads refleksologibehandling er udelt positiv. Den ga umiddelbare utslag i at samtalene oss imellom gled lettere, det var enklere å løse problemer og samtlig ble preget av bedre humør. Med andre ord, kommunikasjonen i den daglige driften gikk betraktelig bedre – effektiviteten økte. I tillegg ble noen også kvitt fysiske plager.

Trykkeriet Impress AS



Terje Lie Pedersen
Boktrykker



Fordel energien i tide

Å bidra til å øke de ansattes ytelse og trivsel vil alltid være en smart investering for en bedrift. Husk at sykefravær trenger ikke skyldes sykdom – man kan rett og slett være utslitt.

Slapphet og dårlig form kan faktisk kureres. Med refleksologi frembringes ny og bedre yteevne. Resultatet er aktive medarbeidere som står bedre rustet til å takle små og store utfordringer.



Goaveien 54, 4070 Randaberg
Telefon 90 95 66 81
org@highlevelteam.com
www.highlevelteam.com