Cantilla AS

TILBUD
Til din organisasjon

TIL HR og ledelse

FRA Camilla Fuglesang Eide, Cantilla AS

FOR DEG SOM VIL HA LAVERE FRAVÆR OG BEDRE ARBEIDSMILJØ

26 % **av sykefraværet i 2025 skyldtes psykiske lidelser. Fraværene varte i snitt 76 dager (NAV).**

Ukentlig pusterom på arbeidsplassen

Et forebyggende tiltak for dine ansatte: 15 minutter mindfulness og meditasjon i 8 uker, hos dere. Øker mental kapasitet, resiliens og robusthet, og effekten måles.

Jeg lover ikke lavere fravær. Forskningen viser mindre stress og bedre trivsel, og det måler vi hos dere.

HVA DERE ELLERS KUNNE GJORT

Alternativ	Hva som typisk skjer	Ukentlig pusterom
Gjøre ingenting	Belastningen fortsetter. Psykiske lidelser gir lange fravær.	**Tar tak før det blir fravær.**
Et engangsforedrag	Seks ukers opplegg ga bedre fokus på jobb enn en halv dag.	**Ukentlig i 8 uker, med lærer til stede.**
Nettkurs eller app	Hver enkelt må huske det selv, uten lærer og fast tid.	**Fast tid hos dere, og støtte i appen Una.**

TILBUDSPERIODEN

Nå
Avtale og avklaring

Januar eller februar 2027
Oppstart

8 uker
15 minutter hver uke

Etter uke 8
Måling og oppsummering

INTRODUKSJONSPRIS

25 200 kr eks. mva.

30 % rabatt fra ordinær pris ~~36 000 kr~~

Det er 1 260 kr per deltaker.
8 økter à 15 minutter, inntil 20 deltakere. Reise kommer i tillegg. Gjelder nå, for oppstart januar eller februar 2027.

DETTE ER MED

- Gratis prøve-pusterom på 15 minutter
- Måling av ro, fokus og tidspress
- Støtte og tilgang i appen Una

Camilla Fuglesang Eide
25 år i næringslivet. Sertifisert mindfulnesslærer, meditasjonslærer og gestaltcoach.

Mindfulness NOW Licensed practitioner

Hva forskningen sier

Opplegget bygger på Mindfulness Now, med elementer fra MBSR og MBCT.

Stress og trivsel

Mindre stress og bedre trivsel

Små til store effekter i 56 studier på arbeidsplasser.

Godt underbygget

Mental kapasitet

Bedre fokus og arbeidshukommelse

Merkbart etter 8 uker, ikke etter 4. Seks uker slo en halv dag.

Lovende

Robusthet og resiliens

Mer motstandskraft under press

Positiv effekt i 11 studier.

Lovende

Ro

Mindre uro og bekymring

Mindre angst og depresjon etter 8 uker, i 47 studier.

Lovende

Det jeg ikke kan love er lavere sykefravær. Det måler vi hos dere.

HVA DELTAKERNE SIER

> *Meditasjonene har gitt en veldig sterk opplevelse av ro, klarhet og fokus.*
>
> Deltaker

> *Selv et lite øyeblikk med pusting hjelper for å resette hodet.*
>
> Deltaker

> *Et fantastisk tilbud. Og veldig viktig!*
>
> Deltaker

DETTE ØVER DE PÅ

- 3 minutters pusterom
- Kroppsskanning
- S.T.O.P. midt i en travel dag
- Gående meditasjon
- Å møte vanskelige tanker

Hentet fra Mindfulness Now. Deltakerne får støtte og tilgang i appen Una mellom øktene.

Hva koster det, og når går det opp?

Eksempel med 20 deltakere og introduksjonspris. Bytt inn deres egne tall.

INVESTERING

Introduksjonspris	25 200 kr
Arbeidstid	20 800 kr
Sum	**46 000 kr**

Arbeidstid: 20 ansatte × 2 timer × 520 kr i timen (anslag). Med ordinær pris, 36 000 kr, er summen 56 800 kr.

DERE GÅR I NULL HVIS ÉN STEMMER

12 færre sykedager totalt

0,6 dag per ansatt, av ca. 15 sykedager i året.

Rundt 1 minutt mer effektiv tid per dag

Per ansatt: 265 minutter over 230 arbeidsdager.

REGN SELV

(120 min + pris per deltaker / timekost × 60) / 230 dager = minutter per dag

Forskningen viser ikke sikker effekt på sykefravær. Derfor måler vi før og etter, så dere ser tallene i egen organisasjon.

HVORFOR CAMILLA



DET JEG HAR	DET BETYR FOR DERE
25 år i næringslivet, og i jobb nå	Bygget rundt arbeidsdagen.
Sertifisert mindfulnesslærer, meditasjonslærer og gestaltcoach	Et faglig grunnlag HR kan stå inne for.
Testet på Norconsult og i åpne kurs	Prøvd i virkelige arbeidsdager.
Ukentlig i 8 uker, med måling	Det blir gjort, og dere får egne tall.

Neste steg: ta kontakt

Så tar vi en kort prat og avtaler for eksempel et gratis kort pusterom på 15 minutter.

Camilla Fuglesang Eide | 99586846 | www.camillafuglesangeide.com

Mindfulness NOW Licensed practitioner