



Karrierehelse, samspill og fornyelse

Foredrag, workshops og restitusjonsopplevelser for grupper på kurs og konferanse

Elaine Bloom er daglig leder i Karrierehelse.no og en anerkjent karriereveileder, coach, mental trener og foredragsholder. Hun arbeider i skjæringspunktet mellom psykologi, helse, karriere, ledelse og organisasjonsutvikling, med et tydelig fokus på hvordan mennesker og organisasjoner kan stå stødig i et arbeidsliv i kontinuerlig endring – uten å gå på bekostning av integritet, livskvalitet eller bærekraft over tid.

Med solid akademisk bakgrunn innen karriereveiledning og pedagogikk, og omfattende videreutdanning innen blant annet arbeids- og helsepsykologi, nevrovitenskap, fremtidens arbeidsliv og executive coaching, kombinerer Elaine faglig tyngde med praktisk anvendbarhet. Hun bringer også inn et helhetlig perspektiv på samspillet mellom kropp, sinn, relasjoner og arbeid, blant annet gjennom sin bakgrunn som traumeinformert yin-yogalærer.

Elaine har samarbeidet med en rekke organisasjoner i dokumenterte endrings- og utviklingsprosesser, med resultater som redusert sykefravær, økt produktivitet, lavere stressnivå og mer trygge, autentiske og bærekraftige arbeidsmiljøer – preget av både mening, humor og arbeidsglede.

Foredrag: Karrierehelse

Å stå stødig i et arbeidsliv i bevegelse

Vi lever i et arbeidsliv med høye krav, raske endringer og kontinuerlig utvikling. Mange opplever slitasje og stress – ikke på grunn av manglende kompetanse, men fordi belastningen over tid blir for stor.

Dette foredraget setter **karrierehelse** på agendaen som et helsefremmende og strategisk rammeverk for både trivsel og prestasjon. Deltakerne inviteres til å stoppe opp og ta pulsen på egen og organisasjonens kapasitet, gjennom Karrierehelsemodellen og dens seks dimensjoner: fysisk, emosjonell, mental, sosial, eksistensiell og økonomisk.

Foredraget gir:

- Et tydelig språk og et helhetlig rammeverk for kapasitet, trivsel og prestasjon
- Refleksjon rundt egen karrierehelse – individuelt og i team
- Konkrete verktøy som kan tas i bruk umiddelbart
- Innsikt i hvordan små, bevisste mikrovalg kan skape mer robusthet, mening og arbeidsglede

Foredrag: Kommunikasjon som skaper klarhet, tillit og samspill

Vi opplever ikke verden slik den er – vi opplever den slik vi er.

Dette foredraget gir innsikt i hvordan indre kart, erfaringer, forventninger og emosjonelle tilstander påvirker kommunikasjonen vår, ofte uten at vi er klar over det.

Mange misforståelser og konflikter i arbeidslivet handler ikke om vilje, men om ulike forståelser av virkeligheten. Elaine setter kommunikasjon i et større perspektiv – ikke som teknikk alene, men som en grunnleggende forutsetning for tillit, samarbeid og god organisering av arbeid.

Deltakerne får:

- Forståelse for hvorfor vi ofte snakker forbi hverandre
- Innsikt i hvordan stress og indre dialog påvirker samspill
- Perspektiver på feedback som utvikler fremfor å låse
- Konkrete kommunikasjonsverktøy som styrker tydelighet, relasjoner og samarbeid

Målet er ikke å kommunisere mer – men å forstå hverandre bedre.

Workshop: Psykososialt arbeidsmiljø i praksis

Der arbeidet faktisk skjer

Denne workshopen tar organisasjonen fra intensjon til praksis.

Det psykososiale arbeidsmiljøet skapes ikke i planer og dokumenter, men i hverdagen – gjennom prioriteringer, rolleforståelse, arbeidsmengde, samspill og måten arbeidet organiseres på.

Gjennom refleksjon, dialog og konkrete øvelser utforsker deltakerne hva som faktisk påvirker trivsel, kapasitet og belastning – både individuelt og i team.

Deltakerne jobber med:

- Hvordan psykososialt arbeidsmiljø formes i praksis
- Hva som må være på plass for bærekraft over tid
- Egne karriereankere, verdikilder og mønstre
- Hvordan ulike behov og drivere sameksisterer i et team
- Hvordan team kan ta felles ansvar for både oppgaver og mennesker

Workshopen gir økt selvinnsikt, felles språk og konkrete grep som kan tas direkte inn i arbeidshverdagen.

Yin Yoga by Bloom

Dyp hvile og fornyelse

En rolig, dynamisk yin yoga-praksis som gir rom for dyp hvile, restitusjon og regulering av nervesystemet. Gjennom langsomme bevegelser, støttede stillinger og stillhet inviteres deltakerne til å lande i kroppen, slippe spenninger og hente ny energi.

Dette er en opplevelse uten prestasjon og uten krav – et sjeldent rom for enkelhet, nærvær og fornyelse, der innsikt får tid til å synke inn og systemet får hvile og lade.