

# JP Aarhus



Henrik Bjerke, indehaver af salatboden Green Neighbour i Aarhus Central Food Market, er en af fem opsagte lejere, som fortsætter kampen forerstatning.  
Foto: Kasper Heden Andersen



Mentaltræner **Søren Kjær** har lavet et 12-ugers forløb til virksomheder, der skal få de ansatte i form.

**AARHUS, side 8-9**

# Søren Kjær bringer kost og motion direkte til virksomheder

**Før tre år siden etablerede buisness- og mentaltræner Søren Kjær et 12 ugers træningsforløb til erhvervsfolk Et forløb, som har haft stor effekt på både direktør og medarbejdere hos Jasa Company nær Aarhus, der netop nu er i gang med forløbet.**

**CECILIE ALS MORTENSEN**  
cecilie.a.mortensen@jp.dk

»3-2-1, GO!«

Musikken buldrer ud af den sorte højtaler på parkeringspladsen bag lageret til den aarhusianske virksomhed Jasa Company, der bl.a. producerer låsesystemer, beslag og dørgreb. Denne eftermiddag er det dog hverken låsesystemer, fakturaer eller den næste ordre, der er i fokus blandt de ansatte.

Med forskellige vægte kæmper de knap 20 medarbejdere og direktøren nemlig i stedet for at komme gennem dagens træning, som er en del af et 12-ugers forløb sammensat af erhvervs- og mentaltræner Søren Kjær.

»Jeg arbejder ud fra tre grundelementer i mine forløb. Det er basal viden om kost, mini-foredrag om mental sundhed og fysisk træning. De tre elementer gav mig ideen til 12 ugers-konceptet, som er en vigtig del af min virksomhed. Kombinationen af fokus på kost, mental sundhed og fysisk træning samt det unikke fællesskab, der opstår, når jeg arbejder med teams, har jeg ikke kunnet finde andre steder. Det har vist sig at være effektivt og efterspurgt blandt både virksomheder og private,« siger Søren Kjær.

## Med sved på panden

De seneste 13 år har han arbejdet som selvstændig coach, og for tre år siden føje-

de den aarhusianske iværksætter også træningsforløb på 12 uger for virksomheder til sit firma Xcoach, der udover diverse træning- og sundhedsforløb også tilbyder coaching, workshops, hypnose og flere forskellige foredrag.

## 6.000 kr. pr. medarbejder

»Da jeg startede erhvervsdelen, var jeg spændt på at se, om medarbejdere havde samme motivation, som deltagerne på mine øvrige forløb. De betaler jo ikke selv for træningen, men får det stillet til rådighed gennem virksomhederne, som betaler omkring 6.000 kr. pr. medarbejder,« siger Søren Kjær.

Motivationen har dog ifølge træneren vist sig at være mindst ligeså stor blandt erhvervsfolk. Derfor vil Søren Kjær også fremadrettet satse endnu mere på den del af virksomheden. Her mener han nemlig, at hans koncept kan være med til at gøre en forskel.

»Mange erhvervsfolk er blevet tilbudt diverse kurser, teambuildingsdage og lignende i mange år. Jeg tror, at virksomheder og medarbejdere har lyst til at prøve noget andet og arbejde sammen mod en sundere fremtid,« siger han.

Den påstand er Søren Madsen, direktør hos Jasa Company i Lystrup, enig i. Derfor er han også selv trukket i træningstøjet og deltager i det 12-ugers forløb på lige fod med sine medarbejdere.

»Det duer jo ikke, at chefen spiser træstammer, mens medarbejdere træner og arbejder med mental sundhed. Det er en fælles opgave. Vi havde en kultur på arbejdspladsen, hvor lidt for mange var syge, og hvor vi havde lidt for travlt. Spørgsmålet var så, hvordan jeg som chef kunne gribe ind uden at blande mig for meget. Der var forløbet en god måde for os som virksomhed at arbejde med sundhed og træning,« siger Søren Madsen, der har

betalt omkring 150.000 kr. for de tre måneders forløb.

## Brænder for at hjælpe

Tilbage på parkeringspladsen er det da også tydeligt, at direktøren er mindst ligeså engageret som de sine medarbejdere. Med sved på panden hopper han gentagende gange op og ned i en såkaldt burpee, der består af både armbøjninger og englehop.

»Hvad siger tiden, Søren?« råber direktøren på vej op fra endnu en armbøjning.

»Der er kun gået seks minutter! Klø I bare på!« lyder svaret prompte fra Søren Kjær.

I forskelligt tempo og med plads til individuelle justeringer fortætter Jasa Companys medarbejdere den udenørs træning. Det mørke efterår har sat sit præg på parkeringspladsen, der er både våd og beskidt. Det holder dog på ingen måde de pustende medarbejdere fra intern konkurrence.

»Kom nu, en mere! Vi er

snart færdige!« lyder det fra en af medarbejder, mens den anden sætter farten op for at nå et par omgange mere end sidemakkeren.

Netop øjeblikke som disse er for Søren Kjær med til at gøre det ekstra sjovt at være coach.

»Jeg brænder for at hjælpe mennesker. Når jeg kan bidage med at flytte dem mentalt og fysisk, er det lige så hårene rejser sig på mine arme. Det giver mig den fedeste følelse at være med til at rykke dem, der selv har lyst til det og brug for, at der sker noget nyt,« siger han.

Alligevel er målet ifølge Søren Kjær ikke i sig selv, at medarbejderne skal smide en masse kilo og komme i bedre form. Mest af alt handler det ifølge coachen om at gøre deltagerne bevidste om de valg, de træffer, og den mad, de kommer i kurven, når de handler ind til aftensmaden.

## »Jeg anede ikke noget«

Derfor startede træningssek-



Medarbejdere fra aarhusianske virksomhed Casa Company deltager i et 12 ugers forløb hos buisness- og mentaltræner Søren Kjær. Håbet er ifølge virksomhedens direktør at mindske sygefravær og give medarbejderne mulighed for at arbejde med både mindset og kost i det tempo, de ønsker. Foto: Kasper Heden Andersen

ser, og benytter frokostpausen til at udføre forskellige træningsøvelser med en kollega.

Låsesmeden fik sig da også lidt af en overraskelse, da forløbet startede for 9 uger siden. Her blev hendes såkaldte Body Age, som er et udtryk for kroppens biologiske alder, målt til at være 62 år.

»Jeg anede ikke noget om det, før vi gik i gang, så det har også været lidt et wake-up-call for mig at finde ud af, at min krop havde en alder, der passede til en på 62 år. Nu er jeg heldigvis blevet mål til en Body Age på 53 år, så det er fedt, at jeg har rykket mig,« siger hun.

### Ny energi til arbejdspladsen

Også direktør Søren Madsen mærker en tydelig forskel blandt medarbejderne.

»De har et helt andet boost og fokus i hverdagen, som jeg mærker hver eneste dag. Vi er alle rykket tættere sammen og har lært hinanden bedre at kende, fordi vi også har haft nogle mere følsomme og per-

sonlige snakke. Jeg er sikker på, at der er flere medarbejdere, som fortsætter på egen hånd, når forløbet er slut,« siger han.

Bag virksomhedens lager kommer Søren Kjær med et sidste opråb til eftermiddagens hårdarbejdende deltagere.

»10 sekunder igen! Giv det sidste, I har!« råber han.

Sammen med medarbejderne giver Søren Madsen de sidste burpees en ekstra skalle. Direktøren er ikke et sekund i tvivl om, at forløbet er alle pengene værd og kommer til at skabe positiv værdi for virksomheden. Samtidig mener han dog, at spørgsmålet om forløbets påvirkning på bundlinjen er alt for simpelt. Det handler nemlig ikke om at skabe profit på et forløb som dette, mener direktøren.

»Men jo, pengene kommer da helt klart igen. Det er bare ikke derfor, at vi gør det. Vi passer på hinanden, og jeg er sikker på, at vi alle vil se tilbage på forløbet med et kæmpe smil,« siger Søren Madsen.

tionen hos Jasa Company også med en times oplæg om mental sundhed på virksomhedens lager. Blandt palleløftere, uåbnede pakker og papkasser har medarbejderne på kryds og tværs af afdelinger snakket om, hvad deres indi-

viduelle udfordringer er i forhold til sundhed.

Ligesom de i mindre grupper har talt om, hvad deres største drømme og mål for fremtiden er.

En af de medarbejdere, som har udviklet sig både

fysisk og mentalt under træningsforløbet, er 54-årige Ann Dahlgård. Hun er låsemed og ansat i Jasa Companys værksted.

»Jeg tænker i helt andre baner nu, end jeg gjorde før forløbet. Fra start har jeg be-

sluttet mig for, at når chefen investerer i mig som medarbejder, så skal jeg også gøre, hvad jeg kan for at følge programmet, og derfor giver jeg den fuld gas,« siger Ann Dahlgård, der nu både tænker mere over, hvad hun spi-