Nudging og bevægelse på arbejdspladsen - Aarhus

# **Hvad er dit bedste forslag til at ’nudge’ til et bedre arbejdsmiljø?**

Feedback:

* Automatisk opsætning på PC med aktivt billede af den bevægelse du skal foretage
* Vedrørende problem med for lange pauser: Hver medarbejder tager en elektronisk dims ved start af pause. Den bipper efter 29 minutter.
* Et lydsignal som sendes fra skærm eller telefon med varierende intervaller og minder om en adfærd fx mikropauser eller stræk ud. Måske med Beacon-teknik.
* Hænge ”Rygnings feedback” listen op ved rygepladsen/rummer, og fortæl den gode historie – Hos os har x antal kolleger kvittet smøgerne!

Organisering af indsatsen:

* Visualiser nudging ved at gå foran
* At interventionen med nudging falder så nænsom og naturlig ind som muligt.
* Tilbyd julefrokost med alt betalt, hvis folk gør deres daglige øvelser. Hvis de ikke gør, bliver der taget noget fra frokosten eks. snapsen.
* Til personalemøder har vi sløjfet fraværsprocenten og indbragt fremmøde procenten.
* Være et godt forbillede
* Udbred budskabet – hverdag, plakater, mail ved direkte kommunikation, dagligt, ved personalemøder etc.
* Flyt egen dække serviet i frokoststuen for at modvirke faste pladser, for at tale med alle.
* Pausegymnastik – 2 minutter af kaffepausen alternativt frokostpausen.

Ændre konteksten/den fysiske indretning:

* Læg skraldespandene ned, så skrald kun sparkes ind (”Fod-golf”).
* Fjern bordplade ved siden af opvaskemaskinen, så bestik og tallerkner er lettest at komme af med rette sted.
* På kaffeautomaten ligger to små håndvægte og der er billeder der viser, hvad man kan bruge dem til, mens kaffen brygges.
* Plakater med stærkøvelser på udvalgte steder
* Sætte små smileys/ ”tale pænt til andre” skilte
* Små sedler der minder en om at holde små pauser og gerne med udstrækning, når man sidder meget ned.
* Jeg har indrettet et lokale uden møbler, sat bjerglandsskaber som wallpaper sat elastikker, bolde, madrasser mm. ind og booker nu møder i rummer 🡪 Folk kan ikke lade være med at bevæge sig i rummet.
* Klistermærker til spejl i format 10\*50 cm. Her ser du din egen arbejdsmiljørepræsentant.
* Måtter med fødder hen til frisk vand, hvor man kan tage et flad af gangen.
* I Region Midt ryger vi direkte på intranettet hver gang vi går på internettet. Sæt nyt og iøjnefaldende budskab op på intranettet f.eks. 1 gang om ugen.
* Skabe rammer som medfører mere bevægelse. Fx parkeringspladser længere væk, kantine for alle så alle skal gå fra deres arbejdsplads, fælles pauser og fælles øvelser.
* ”Her bruger vi sikkerhedssko”: tegne silhuetter med refleksbånd/sikkerhedsveste på spejlet i gaderoben.
* Krog til skærehandsker i bukserne
* Foto af to kollegaer med sikkerhedsveste lige hvor vestene hæger

# **Hvad er dit bedste forslag til at skabe mere bevægelse i det stillesiddende arbejde?**

Organisering af indsatsen:

* Har sat ind i kalenderen/outlook med alarm, at vi går på trapperne op til plan (etage) 10 to gange dagligt (formiddag og efter frokost).
* Brug højtalesystem / mailsystem til at sende påmindelser til medarbejderne f.eks. en gang dagligt ”rejs dig” eller ”rejs dig og stræk ud”.
* At indføre bevægelse i arbejdsskemaet. F.eks. at alle skal gå en tur før frokost.
* Øvelser på faste tidspunkter
* Hente en kop kaffe/et glas vand i stedet for en kande.
* En fast rutine gående på at når man forlader sin kontorarbejdsplads for at gå til middagspause, så sørger man få at bordet er indstillet til "stå"-position inden man går, for så er det mere oplagt at man start stående når man returnerer efter middagspausen.
* Have et vippebræt at stå på. Man kan ikke stå på det flere timer ad gange så ud over den bevægelse vippebrættet i sig selv giver så flytter man sig også.
* Mulighed for walk-and-talk møder

Organisering af indsatsen: Fællesskabet:

* At få aktiveret et fællesskab omkring ”de små bevægelser/ændringer”.
* Fælles pausegymnastik (fx via kropogkontor.dk)
* Skridttæller-konkurrence
* Pausegymnastik med forudindstillet bånd
* Deltagelse i større konkurrencer/kampagner fx tælle skridt
* Spil med balloner til hinanden hver dag kl 11.
* Konkurrencer om hvem der gør det flest gange
* Gå in til din kollega i stedet for at sende en e-mail. Afslut efter mødet med ”sten-saks-papir”-leg 🡪 lige/ulige – grin som også er sundt
* At stikke hovedet ind hos en anden kollega (naturligvis med visse forbehold) i stedet for at sende mail.
* Det der fungerer bedst for mig er den kultur vi har fået skabt ved at lave Walk and talk i stedet for klassiske mails - derudover træner vi alle mandag og torsdag inden frokost.
* Pausegymnastik! Får "pop-up" reminder hver dag, så vi husker at få os rørt. Derudover har vi i mit team faste rutiner med hvornår vi rejser os ved hæve sænkebordet. Sidst men ikke mindst, så er der gået sport i at vælge et toilet der ligger langt fra ens plads, så får man også lidt skridt taget når man skal på toilet.

Organisering af indsatsen: Ansvarspersoner:

* At man dagligt, kærligt, på skift sørger for en pause med udstrækning
* Turde gå forrest og være det gode eksempel – lige efter frokost! Eller anerkende/rose dem der gør. Fokus på den gode historie.
* Jeg indkalder kolleger til otte minutters møder, hvor vi lave maveøvelser, rygøvelser og bruger elastikker til god musik. Jeg sørger for at træningen er hård nok til, at de kan mærke det og derved kommer igen.
* En inspirerede AM-repræsentant

Ændre konteksten/den fysiske indretning:

* Stille ting langt væk, printer uden for døren, plakater ved skriveborde, pop up på PC med opfordring. Skridttæller og konkurrencer.
* Telefon-pult hvor man kan stå op og notere, men man taler i telefon
* Flyt printeren væk
* Flytte printer (ting du skal bruge), så du er nødt til at bevæge dig
* Interaktiv billede på PC, der dukker automatisk op hver time med den bevægelse du skal foretage.
* Flytte printere ud af kontorer
* Imellem kontorbygning og kantinebygning tegner vi forskellige hinkeruder i forskellige farver. Det fik både personale og bruger til at hinke løs på vej til og fra frokost.
* Placering af skraldespand, kaffemaskine og kopimaskiner 🡪 de skal rejse sig op for at hente det
* P.t bygger vi om, og mit forslag til det nye store projekt er én stor kopimaskine fælles for alle, så skal alle ”op og gå” for at hente kopier.
* Stående cafe til kaffepauser og møder (infomøder), bordene er høje og der er ingen stole
* Fjern alle papirskraldespande og placer en stor skraldespand ved kopirummet, det gør det nemmere for rengøringen, det spare papir, og giver mere bevægelse og snak ved kopirummet.
* Fælles skraldestationer, placeret så alle skal gå hen med deres skrald/ affald kollega aftaler om at arbejdsbordene altid hæves når bordet forlades til pause/ fri fælles elastikøvelser blandt kolleger, dagligt så vidt muligt.
* Ribbe på en væg, det har de fleste plads til et eller andet sted. Her kan man lave forskellige styrke og strækkeøvelser. På ribben hænger elastikker i forskellige sværhedsgrader. Det er muligt ved ribbe og elastikker at skabe bevægelse i ben, ryg, bagdel, arme og hænder. Det fylder intet i rummet.
* Faktisk lykkes det ikke særlig godt. Jeg kunne godt tænke mig et pop-up vindue på PC´en med en livlige/levende tegninger og noget musik, der indikere, at nu skal du altså rejse dig og lave nogle øvelser.

Nudging og bevægelse på arbejdspladsen - Kbh

**Hvad er dit bedste forslag til at ’nudge’ til et bedre arbejdsmiljø?**

Feedback:

* Sæt tre elastikker på ½ Liter vandflaske. Tag en elastik af hver gang du fylder den igen. Så har du drukket 1,5 Liter vand, når du går hjem.
* Når man ønsker at påvirke adfærd, så brug små sjove billeder, som understøtter den adfærd man ønsker at ændre – udtryk dig med ”et smil”- så du sender budskabet positivt videre – og tolk bedre kan ”tage imod”. Anerkend når der er positiv adfærd fx et diplom til den medarbejder der hjalp dig med en stor opgave.
* ”Øjne i køkkenet” – billeder af vrede øjne gør at folk rydder mere op.
* Jeg fortæller mine kolleger at de forbrænder 5 % mere, når de står op og at de skal være glade for, at vi har flyttet printeren længere væk, så det hjælper med til de 10.000 skridt dagligt.

Ændre konteksten/den fysiske indretning:

* Inspireret af Andreas: mere vand 🡪 mere bevægelse. Jeg vil påklistre en rund brik på hvert arbejdsbord til placering af vandglasset.
* Indret mødlokalerne således man kan stå ved høje borde – til små/korte møder. Indret indbydende lys f.eks.
* Få et ”pop-up” vindue på PC-skærmen hver dag – men en eller anden gymnastik/elastik øvelse eller stræk ud- øvelse. ”Pop-uppen” skal komme på forskellige tidspunkter hver gang.
* Telefon/mobilopladeradfærd – forstyrrer mange i storkontorer/semikontorer, som regel snakkes der højt når der snakkes i tlf.
* Infotavle i et centralt rum med info om aktiviteter, arrangementer, møder og så selvfølgelig nudging og bevægelse/stræk ud.
* Skal i indretningen af bedre indeklima. Folk skal derfor ledes hen mod af få åbent vinduerne. Pile, citater mv.
* Vi har haft ”arbejdsglædemanifestet” hængende på toilettet – Det skaber ikke mere bevægelse, men et smil og forhåbentligt lidt positivt energi i dagligdagen.
* Sæt elastikker på forskellige døre (trappe opgangen, toiletter, kopirum) og introducere øvelser med jævne mellemrum.
* Hænge elastikker ved kopimaskinen og pauseborde, så man har ”udstyret” lige ved hånden.
* Lav kaffe til de andres møder. Hæft dig ved dét der lykkes for dine kollegaer. Byt pladser en gang imellem.
* Ved opstart af computer, eller når den bare står og arbejder – billeder på skærmen med stræk ud el.lign.

Organisering af indsatsen:

* Efterlad hæve/sænke bordet i øverste/stående position, så jeg starter næste morgen med at stå op.
* Ved at tilbyde frugt og grønne snacks om formiddagen/eftermiddagen ”nudge” medarbejderne til et sundere valg.
* Beslut at mindst én af de handlinger der sættes i gang i forlængelses af en APV bygger på nudging.
* Have ’nudge’ som fast punkt på dagsorden, det er relevant.
* I december måned: En kalender med ”dagens øvelse/bevægelse” bag hver låge.

Organisering af indsatsen: Fællesskabet:

* Præmier til dem som efterlader deres bord hævet m. f.eks. et lille stykke chokolade, et kort m. blomst el.lign.
* Når mine kolleger kommer efter frokostpausen, er alle bordene hævet. Den der sidst sænker sit bord får en stjerne. Den der har flest stjerner på en uge har vundet et lækkert stk. 70 % mørk chokoladen til kaffen.
* Konkurrence: Dart mv. eller udfordringer til hinanden/afdelinger – tage 20 sekunder op af stå.
* Hæve bordene og så hiv stikket ud! Vand med til alle møder. Udlevere skridttællere og lav små konkurrencer om, hvilke afdelinger der har gået mest.
* Nu skal vi ændre adfærd og indrette os bedre samt spejle os i hinanden

Organisering af indsatsen: Ansvarspersoner:

* At have ansvarspersoner inden for de enkelte afdelinger, som selv går ind for initiativerne og på ugentlig basis, spørg indtil dette/sætter fokus herpå. Dette kan også gøres gennem konkurrencer eller form for registrering af fx daglig aktivitet.
* Gør det med humor. Har aktuelt lavet flyvers til pc’en med ”vink-med-en-vognstang”.
* Tal åbent om emnet samt vise øvelser for andre kolleger.
* Find en tovholder, således der er en der holder fast i initiativet om elastiktræning dagligt, 2 min. Er n
* Der skal være ildsjæle og lad nogen gå foran
* Gå rundt i afdelingerne og lav øvelserne med de medarbejdere, der ikke kender dem.

# **Hvad er dit bedste forslag til at skabe mere bevægelse i det stillesiddende arbejde?**

Feedback:

* En klokke der ringer, når et hæve-sænkebord bliver hævet – inspirere andre
* At benytte et computerprogram (fx WorkPace), som automatisk kører i baggrunden og minder medarbejderne om at holde pauser og lave øvelser. Programmet kan justeres efter eget behov og registrerer aktivitet så det gør opmærksom på, hvornår der er særligt behov for pauser.
* Konkurrence a la ”Vi cykler til arbejde”. Registrer hvor mange der har stået op i løbet af dagen, lavet stærkøvelser mv.
* Få installeret pc-program ”WorkPace” på den enkelte PC

Ændre konteksten/den fysiske indretning:

* Et ”vil du med op?” skilt bag ved hæve/sænkebordet, så kollegaen overfor bliver inspireret/lokket til hæve sit bord.
* Op at stå/ bruge hæve-sænke bordet nudge som kommer på skærmen eller mail.
* Send Stræk ud /stå op ved skrivebordet plakaterne ud på mail til alle medarbejdere. Blot billedet og ingen tekst.
* Installere et program i din arbejdscomputer, der en gang i timen viser en besked: f.eks. et glad (billede) vand, en frugt el.
* lign. Forskellige over dagen.
* Genintroducere den gamle besked-blok, så man i stedet for at sende intern mail bruger blokke til at lægge besked på kollegaens bord
* Indret dig upraktisk så tingene står langt væk.
* Parker din bil længst væk på p-pladsen.
* At placere ”ting” uden for rækkevidde, så ledes at ”man” skal rejse sig efter det.
* Giv alle en mobiltelefon, og lav et telefonrum - gerne ude.
* Vi har hver morgen 5 minutters morgengymnastik. Det lykkes at få de fleste medarbejdere til at deltage. Hovedparten af vores printere står langt fra vores arbejdsplads, så vi skal rejse os mange gange om dagen.
* I mit arbejde står printeren 50 meter fra mit kontor og det betyder jeg skal rejse mig mange gange i løbet af en dag. Vi bruger walk and talk metoden ved teammøder med god effekt. Jeg har hæve sænkebord og står mindst halvdelen af dagen (også fordi min stol ikke er særlig god at sidde på :-)) Jeg har printet jeres plakater ud og sat op ved borde og i printerrummet så vi husker at få strukket ud, og DET VIRKER:-) Jeg vender nogen gange computeren og står ved den modsatte side af bordet, det giver andre arbejdsstillinger og forandring, samt jeg skal bruge min hjerne og krop anderledes end jeg plejer.
* En række idéer:
  + Pilatesbolde til at sidde på
  + Vi har hullahop ringe på alle kontor gange
  + Hinkeruder på alle kontorgange
  + Elastikker med øvelsesvejledninger på væg
  + Vi kan tage trappen i stedet for elevatoren

Organisering af indsatsen:

* Gøre øvelser til en del af personalemøder, hvor alle er samlet.
* Indkøb af måtter og vippebrædder, får folk til at stå mere
* Bruge en del af frokosten/mus samtalen – møder til at gå en tur.
* Ikke sende intern mails, men gå hen til kollegaen med en besked.
* På min arbejdsplads, Roskilde Universitet, har vi mulighed for ½ times løbe eller gåtur hver onsdag kl. 12.
* Sæt alarm på pc’erne: 1. for at hæve bordene. 2. stræk øvelser eller gå en tur.
* Vi har indkøbt 10 Steppie plader, hvilket har givet en interesse for at komme op at stå.

Organisering af indsatsen: Fællesskabet:

* Udvikling af et bevægelsesbanko. Mødes i 10 minutter, 2 gange ugentligt. Hver deltager trækker en øvelse, som er beskrevet hvordan udføres og hvor mange gange.
* Powerwalk med kollega i løbet af dagen. Giver mere energi og røre sig i løbet af dagen – kan lave møder på den måde.
* Vi samles hver dag formiddag – og eller eftermiddag og går fra 4. sal til stuen på trappen og tilbage. Det tager max 5 minutter og skaber god bevægelse og energi. ”Holdet” holder hinanden oppe, så vi kommer afsted.
* Dialog i stedet for mail; kolleger sidder som regel i en rimelig nærhed.
* Det siges at musik er bevægelse, og bevægelse er musik. Sæt god musik på lige inden frokost og øvelse lette trin f.eks. salsa grundtrin og så fri dans.
* At gøre ”det” legalt med elastik-øvelser.
* Kl 10.30 og 14.30 hver dag ringer vores ”æggeur” på kontoret, og de fleste mødes og laver 2 min. elastikøvelser.
* Kør kollegers hæve-sænkebord op, men de er til frokost.
* Konkurrence mellem grupper i afdelingerne: Skridttæller konkurrence, sjippe, løbe
* Min kollega og jeg går tur i frokostpausen (mens vi spiser), og prøver at lokke andre med. Sådan ½ time hver dag kan godt mærkes!
* Er sagt: hæv bordet, når du går hjem. Fællesskab! Omkring 2 minutter gymnastik/elastikøvelser. Mærkater virker!! –Har folk sagt til mig.
* Skridttæller konkurrence for at for hele arbejdspladsen/afdelingen. ”Hvis vi på 1 måned (vigtigt at man starter med en relativt kort periode), gå til xxx (antal skridt vinder afdelingen xxx (frugtkurv i ½ år)”.
* En sjov måde: Vi laver ”fælles rejsninger” tre gange dagligt. Formiddag, efter frokost og eftermiddag skal alle op og stå.
* Tilmelding til Dansk Firmaidræt mail motion, så alle en gang om dagen modtager en invitation til bevægelse.
* Aftale med mine kollegaer at nu skal vi holde hinanden op på bevægelse, at nu skal vi minimum 3 gange om dagen.
* Fællesskabsfølelsen kan løfte meget både store opgaver og dem vi glemmer. Hvis man kunne gøre bevægelse til noget synligt og kollektivt, ville det være lettere at huske og anerkende. Det skal være det "vi er fælles om".
* Fokus på at bruge vores hæve/sænkeborde, hvor vi husker hinanden på dette. Samtidig er der nogen af os, som bruger vippebræt, når vi så står ved hæve/sænkebordene. Det er os løbere, som så kan "træne" vores læg, ankler og achillessener og balancen.
* Vi bruger 6 min af vores kaffepause tre gange om ugen på elastiktræning. Elastiktræning sker stående og er lette øvelser som alle kan være med på. Øvelserne forebygger ryg, nakke og skulder smerter. Det giver også smil, godt arbejdsmiljø, mere energi og en mulig skærmflugt ;O) Det kræver at der er en ambassadør, som holder gryden i kog og trækker de andre op. Det kan gøres på mange måder. Små sedler, mails, konkurrencer, udskiftning af øvelser, henvisninger til nyttige apps og hjemmesider m.m
* En række idéer:
  + Hæve-sænke borde vi flittigt bruger
  + Overkrops gymnastik x 1 ugl.
  + Vi har et kor der synger x 1 ugl
  + Vi cykler meget i vores daglige arbejde, hvormed vi varierer vores arbejdsstillinger
  + Vi har en gymnastiksal
  + Vi har opfordret alle til at downloade JOB OG KROP app
  + Vi har besøg af Ergoterapeut og fysioterapeut fra Arbejdsmiljø København ca. hvert 2 år til gennemgang af personlig vejledning af kontorergonomi

Organisering af indsatsen: Ansvarspersoner:

* Få opbakning fra chefen/lederen. Tag stafetten og brug 5 min. af kaffepausen 3 gange om ugen til fælles elastiktræning/udstrækning.
* Indfør walk and talk i stedet for almindelig møde. Vi afholder mange møder, som sagtens kunne afholdes anderledes.
* At jeg selv er et godt forbillede! Er synlig i mine arbejdsstillinger stående og siddende. Afsmitning.
* Installere højtalere på kontorene. En gang i timen spilles 1,5 minut af en up beat popsang, så ingen kan sidde stille.
* At give lederne en oplevelse selv, så bevægelse understøttes holdningsmæssigt og tidsmæssigt.
* Vi laver ”planken” sammen 2 minutter hver dag kl 10.45. Der er en tovholder
* Vi laver 5-7 minutter gymnastik (bevægelse + udstrækning) sammen hver dag kl 11.45. Der er to tovholder der skiftes.
* Vi samles alle medarbejdere i Sundhedsdoktor (inkl. den øverste ledelse) kl. 10.25 og igen 14.55 til 5 min. elastiktræning/bevægelse dagligt. Det går på skift hvem der bestemmer de 2-4 øvelser vi gennemgår, og hver gang går man tilbage til sin plads med fornyet energi og et smil på læben.
* Vi har event, hvor vi om eftermiddagen/aftenen hæver alle borde på arbejdspladsen - så næste morgen finder medarbejdere ud af, at bordet faktisk har en hæve/sænke funktion ;O)
* For mig selv har jeg meldt mig frivilligt til opgaven at tjekke kopirum og køkken hver dag, da jeg så vil komme rundt på alle 4 etager og derfor vil kunne bevæge mig.
* Som AMR har jeg anbefalet alle mine kollegaer om at tilmelde sig på http://www.firmaidraet.dk/idraet-og-motion. Hver dag får de en video på mail og små enkelte øvelser, der er lette at udføre. En ekstra gevinst er at de også får en let og sund madopskrifter.
* Vi løber op og ned af trapperne laver sguats på trappen og vi laver longes ned af vores lange gange, vi har til kontorerne, og til slut har vi en endevæg, vi sparker op ad på skift så højt vi nu kan. Vi har stort set alle lavet kosten ordentlig og har nu frugt og nødder i stedet for slik og chokolade; vi har ligeledes en fælles synge dag/aften om lørdagen.

Nudging og bevægelse på arbejdspladsen - Odense

# **Hvad er dit bedste forslag til at ’nudge’ til et bedre arbejdsmiljø?**

Feedback:

* Undgå tunge løft. Pakker over 15 kg på lageret er stripset med rødt bånd. Under 15 kg er stripset med grønt bånd.
* Sætte kalorietæller på trappen

Ændre konteksten/den fysiske indretning:

* Små fodspor til elastikker + rygtræningsprogram. Hvor der også hænger et VAS (Visuel Analog Skala) med en smiley (smerte skema 0-10).
* Sæt cola mv bagerst i skuffen i kantinen og vand forrest.
* Plakater på badeværelset mv. virker
* I forbindelse med afrydning efter pauser, at placere grønne pile der peger mod affaldsposer
* Frugtordning – frugten bliver nu skåret ud i små stykker, så de er nemme at spise og flere at vælge imellem.

Organisering af indsatsen:

* Skabe synlighed og åbenhed om, hvad man må gøre og hvad man kan gøre med bevægelse.
* Positiv tankegang
* Hver morgen hilser man på sine kollegaer og ønsker dem en god dag. Hver tirsdag kl 8:15 dialogmøder, hvor vi fortæller om vores projekter/arbejde og sparring. Samarbejde. Det giver god arbejdsmiljø og den sociale kapital.
* Lav sunde mødepakker, som bruges til forskellige typer møder, så er det nemt og man skal ikke ”tænke selv” (ret meget).

Organisering af indsatsen: Fællesskabet:

* Små konkurrencer med præmier
* Gå/løbeholde i hver afdeling, motionere efter arbejde én gang om ugen.
* Skridttæller konkurrence
* At man skal rejse sig op for at få en ”godbid”, så man bliver lokket til bevægelse

Organisering af indsatsen: Ansvarspersoner:

* Involver rengøringspersonalet og få dem til at hæve bordene når der gøres rent = bedre arbejdsmiljø både for rengøring og kontor.
* Sørg for at ledelse og personale er med på ideen.
* Få chefen med på, at det er ok at røre sig mere i hverdagen.
* At går forrest med et godt eksempel
* At møde kollegerne der hvor de er, og gøre det let tilgængeligt uden formaninger. Vigtigst af alt – Jeg skal være forgangsmands måske får det nogle ekstra med.
* Ansat idrætspædagog har fået til opgave til personalemøder at igangsætte mødet med bevægelse for alle eks:
* Alle kender til mødestart er med bevægelse- alm. Tøj og alle kan deltage = hensyn så alle er med.
* Alle møder inde i gymnastiksalen – pædagogen beskriver aktiviteten.
* Alle går til mødet efterfølgende, friske hjerne, et smil på læben og klogere på hinanden i anderledes fælles aktivitet.
* Godt afsæt for velvære og trivsel – kan anbefales!!!

# **Hvad er dit bedste forslag til at skabe mere bevægelse i det stillesiddende arbejde?**

Ændre konteksten/den fysiske indretning:

* Sætte de grønne og røde plakater op rundt omkring

Feedback:

* Mit armbåndsur viser en rød linje i displayet som bliver mere og mere tydelig jo længere tid jeg har siddet stille. Til sidst kommer den også med en lyd der minder mig om at bevæge mig. Som feedback forsvinder den røde linje efter en lille gå tur. - På kontoret har vi udfordret hinanden i armstræk i 1 min hver formiddag kl 10. Når alle gør det er det 'svært' at sidde tilbage som den eneste.

Organisering af indsatsen:

* Tage en tur på trappen, stå op og arbejde. Lav øvelser fælles eller hver især, gå en tur i pausen
* Ur der ringer hver time, tid til at strække ud
* Borde hæves om aftenen evt. af rengøringspersonalet
* Elastikøvelser 2-3 minutter hver formiddag.
* Gåtur i frokostpausen fx spise 15 minutter, gå 15 minutter
* Stå ved skrivebordet
* Brug formiddagspausen til en tur i det fri
* Motionsvideo á 2 minutter via Dansk Idrætsforbund (en mail jeg modtager hver dag)
* En automail på forskellige tidspunker fra dag til dag om, at det er tid til at hæve bordet og arbejde stående
* Skab en god dialog mellem medarbejdere og ledelse, så alle har mulighed for at byde ind og få ejerskab af tiltagene – formålet skal være tydeligt
* Man skal føle lyst og ikke tvang
* De individuelle øvelser tænker jeg vil være dem der gør mest for på vores arbejdsplads.

Organisering af indsatsen: Fællesskabet:

* Vi spiser 15 minutter i kantinen og går en tur på 15 minutter derefter
* Walk & talk møder
* ”Besøg” din kollega på kontoret ved siden af, i stedet for at bruge telefonen, når du skal noget
* Laver elastikøvelser hver anden dag, og pausegymnastik 1 gang om ugen.
* Vi har i et par mdr. lavet elastikøvelser før eller efter formiddagskaffen, øvelserne gav smil på læberne og nedsatte smerter i skuldre og nakke.
* Vi har elastikker, som vi laver øvelser med 3 x ugentligt. Der er hæve-sænkeborde, så vi kan stå op indimellem.
* Benytter os en gang imellem af walk and talk møder.
* Vi har brugt Walk and talk møde form, hvis det har været små korte møder mellem 2-3 kollegaer. Vi har kørt små cirkeltrænings øvelser på 1-2 min, hvor man lige rejser sig og lave en øvelse eller to. Ex for arme/puls.

Organisering af indsatsen: Ansvarspersoner:

* Have ”ambassadører” så bevægelse ikke altid kun afhænger af en person, men flere.
* Være et godt ”forbillede” og lave strækøvelser så min gode adfærd smitter af på de andre. Tage trapperne frem for elevator.
* At et ur ringer en gang i timen og at man laver øvelser sammen med sine kolleger
* Jeg vil gennemføre gymnastik for personalet 2 gange ugentlig á 15 minutter
* Der skal være en ambassadør, som er forgangsmand – hos os går jeg rundt med min ”hjemme-is” klokke 2 gange om ugen, for at lave udstrækning i ca. 15 min.
* Skolereformen har ændret skolepersonalets arbejdsform = sidder mere og længere tid ved arbejdspladsen i forhold til tiden + åbent kontorlandskab. Handling:
* Lederen går foran – dialog TRIO om observationer
* Inddrag personale i mulige ønskede ændringer
* Kommunens fysioterapeut inddrages ser på arbejdspladsens indretning i dialog med personale og omvisning på muligheder for bevægelse / ændringer.
* AMR og leder på nudging-kursus, understøtter, igangsætter, samarbejde i feedback.