

A man and a woman are sitting at a table in a modern office or cafe. The man, on the left, is wearing a blue and white striped shirt and is looking intently at a laptop. The woman, on the right, is wearing glasses and a dark jacket, and is also looking at the laptop. There is a glass of water and a white mug on the table. The background is blurred, showing large windows and indoor plants.

Velliv

Bordet fanger!

- men sid ikke for længe...

Lad os køre bordet op...

- En gang i timen
- Før vi går til møde
- Inden vi går til frokost
- Når en kollega kører bordet op
- Når vi får en reminder på vores computer eller mobil
- Inden vi går hjem

Vil du hjælpe mig med at huske det?



Vidste du?

Det koster faktisk kun ca. 10% ekstra energi at stå frem for at sidde. Til gengæld bruger du 35% mere energi, når du skifter stilling! Så ved at veksle mellem stående og siddende kan du booste effekten yderligere. Du skal altså ikke stå op dagen lang, for at få maksimalt udbytte.

Velliv



Forandring fryder!

- varierede arbejdsstillinger gavner dit helbred

Lad os afbryde siddetiden ved at...

- Gå hen til hinanden og tale ansigt til ansigt i stedet for at maile.
- Spise frokost et andet sted end foran computeren. Tag fx madpakken med og gå en tur sammen.
- Flytte skraldespanden længere væk.
- Lave en reminder om at skifte stilling hvert 30 minut.
- Vælge en kaffemaskine, printer eller toilet lidt længere væk.
- Tåge trappen frem for elevatoren.

Vil du hjælpe mig med at huske det?

Velliv



Øang i mødet

- mere energi, kreativitet og sundhed på jobbet

Lad os få gang i mødet ved at...

- Angive i mødeindkaldelsen, at mødet er stående eller gående.
- Lægge stående pauser ind i de lange møder – fx ved skift af oplægsholder eller emne.
- Holde de uformelle korte møder stående – fx ved den enes skærm eller ved kaffemaskinen.
- Planlægge bestemte møder som walk & talk – fx status- og 1:1-møder.

...og lad os hjælpes ad med at huske det!



Vidste du?

At på 5 uger forbrænder du væsentlig mere energi ved at stå op og arbejde i 3 timer hver dag end ved at løbe et maraton. Du kan booste effekten endnu mere, hvis du fx holder gående møder, tager trappen osv.



Velliv

Leder du efter nye løsninger?

Sådan hjælper du dit team til en sundere hverdag

Kære leder

Stå op for dit team ved at...

- Gå foran, som det gode eksempel.
- Anerkende gode initiativer.
- Være åben for at afprøve nye mødeformer.
- Afholde 1:1 og dele af MUS-samtaler gående.
- Vær nysgerrig på, hvordan bevægelse kan integreres i jeres opgaveløsning.
- Være kreativ, når der skal skabes nye faciliteter til gående og stående møder.
- Have et højt mødebord på eget kontor til alle de små møder.



Vidste du?

De signaler du som leder sender med din adfærd, er afgørende for, hvad dine medarbejdere oplever som legitimt. Fx at holde stående møder.