



10 tips til at stå sammen

- 1. Dagens tal**
Skriv ned, hvor meget I skal stå op den pågældende dag.
- 2. Find en stå-makker**
Aftal, at I rejser jer op sammen.
- 3. 'Ugens Stand Upper'**
Udvælg hver uge den kollega, som har hjulpet gruppen til at stå mere.
- 4. Stående afdelingsmøder**
Vælg faste møder, som holdes stående.
- 5. Fælles kontorgymnastik**
Det kan fx være inden frokost eller statusmødet.
- 6. Bordene op**
På et bestemt signal kører alle sit bord op.
- 7. Stående fejringer**
Benyt anledningen til at stå sammen og få god energi.
- 8. Hent mad**
Stil morgenmad, frugt, kaffe og the på en buffet - ikke på mødebordet.
- 9. Par-stå-stafet**
Når den ene sætter sig, kører den anden bordet op.
- 10. Del gode erfaringer**
Begejstring smitter!