

BANKOPLADE



Snak – ikke mail

I stedet for at sende en mail, så gå hen til din kollega og tag en snak.



High five

Arbejdsglæde spredes let, smil, giv en kollega en high five.

Skift arbejdsstilling

Det er sundt at skifte arbejdsstilling. Hver gang du har behov for en kort pause, så udnyt det til at skifte stilling. Det kan både være den måde, du sidder eller står på, men også skift fra stående til siddende eller omvendt er formålstjenligt.



Planken

Udfordr en kollega i planken.



Frisk luft

Husk at trække frisk luft udendørs i løbet af arbejdsdagen.

Print and walk

Hvis du skal udskrive papirer, så brug printeren, der står på en anden etage eller i den anden ende af bygningen. Nyd turen derhen.

- Uddel en bankoplade til hver af dine kollegaer
- Fortæl dem at bankopladen skal være gennemført inden et bestemt tidspunkt fx kl. 12
- Når tiden er udløbet venter en overraskelse til alle, der har "banko".



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND