

BANKOPLADE

Snak – ikke mail

Walk & Talk. I stedet for at sende en mail, så gå hen til din kollega og tag en snak. Eller gå en tur, mens I ordner 'sagen' i mobilen.

Husk to englehop

Når du enten printer eller kopierer.

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 effektivt.

3 x 20 sekunders sprint på stedet

På to minutter kan du opnå ét minuts høj puls, og det giver ilt til hjernen og endorfiner til resten af kroppen.

Frisk luft

Husk at trække frisk luft udendørs.

Dyrk kollegaskabet

Uddel roser til en kollega. Personligt eller virtuelt.

- Uddel en bankoplade til hver af dine kolleger.
- Fortæl kollegerne, at bankopladen skal være gennemført inden et bestemt tidspunkt - fx kl. 14
- Når tiden er gået, venter der en overraskelse til alle, som har "banko".