

# Gåture på arbejdspladsen

## Sundhedsmodul

Fysisk sundhed

---

### Formål med initiativet

At gå en tur er en simpel motionsform som mange overser og derfor misser de også ud på de fordele det kan have for både vores fysiske og mentale sundhed.

I dette forløb skal medarbejderne introduceres til fordelene ved gåture og hvordan det kan påvirke vores sundhed. Fordelene er mange, og er bl.a. at det kan fremme vores fysiske sundhed, herunder kondition og styrke, det kan reducere et eventuelt stressniveau og give et forbedret mentalt velvære, give øget energi og produktivitet i løbet af arbejdsdagen samt hvis det gøres med kollegaer, så kan det styrke relationer og samarbejde og så er det bare en god mulighed for at tage en pause og få frisk luft til hovedet.

Dette gøres ved at introducere medarbejderne for flere forskellige små initiativer og forslag, der kan øge motivationen og lysten til at gå små ture. Det skal være initiativer de kan benytte sig af på arbejdspladsen, så de er mere tilbøjelige til at gøre det og derfra måske tage det med hjem.

---

### Beskrivelse af initiativ

Dette forløb har medarbejderens fokus i en måned, og er opdelt i 4 uger, der hver især har et nyt fokuspunkt. Dette er for at give medarbejderne nogle værktøjer og for at hjælpe dem bedst muligt på vej.

- 1- Introduktion og præsentation af det første initiativ (gå-møder)
- 2- Præsentation af det andet initiativ (ugentlige gruppe gåture som pause)
- 3- Præsentation af det tredje initiativ (walk and talk med kollega)
- 4- Præsentation af det fjerde initiativ (gå udfordringer)

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

#### **Uge 1**

I starten af ugen skal der planlægges et møde, som et gå-møde, hvor medarbejderne præsenteres for alle fire initiativer, så de kan forberede sig på dem bedst muligt. Mødet afspejler det første initiativ, der skal sættes i gang på arbejdspladsen.

Det første tiltag er: gå-møder. Dette tiltag skal opfordre medarbejderne til at holde ens møder mens man går. Det kan enten bare være rundt i bygningen, men kan også være udenfor. På den måde kombinerer man produktivitet med motion.

---

#### **Uge 2**

I denne uge skal der være fokus på at have små gruppe gåture, der giver mulighed for at være social med ens kollegaer samtidig med at man gør noget godt for sin egen sundhed og velvære.

Der skal hver dag være planlagt to forskellige gruppegåture der har hver sin distance og varighed, så man kan vælge efter niveau og tid. Her kan medarbejderne nyde en kort gåtur udenfor kontoret i små grupper. Det er frivilligt, hvor mange af gåturene man deltager i, men det opfordres til, at man deltager så vidt som muligt.

### **Uge 3**

I denne uge starter alle medarbejdere med at finde en kollega, som de denne uge vil afholde daglige "walk and talks" med. Man kan med fordel vælge en kollega, der arbejder på det samme som en selv, eller en der kan give en god sparring til ens arbejdsopgaver.

I løbet af en arbejdsdag skal man som makkerpar have afholdt 2 "walk and talks". Der vil hænge planlagte ruter på tavlen på kontoret, men man kan også vælge bare at gå en tur i bygningen, hvis man ikke har så meget tid. Det hele skal selvfølgelig være tilpasset med ens arbejdsdag, så man stadig når sine arbejdsopgaver.

Dette initiativ giver medarbejderne mulighed for at styrke deres relationer til deres kollegaer samtidig med at de opfordrer og motiverer hinanden til at være aktive i løbet af arbejdsdagen og så kan man bidrage eller give sparring til hinandens arbejde. På den måde skabes der også en positiv og støttende atmosfære på arbejdspladsen, der kan bidrage til både fysisk og mentalt velvære.

Man kan med fordel medbringe en notesbog og en kuglepen, hvis man fx bruger sin walk and talk på at få noget sparring fra sin kollega.

### **Uge 4**

I denne uge skal der startes en konkurrence, hvor fokus er på gåture / skridt. Et motiverende element for at styrke fysisk aktivitet kan være konkurrence.

Derfor skal der startes en konkurrence blandt kollegaerne på kontoret, hvor man fra dag til dag enten har en gå - udfordring eller en skridt - udfordring. Udfordringen vælges efter stemningen på kontoret og kan enten være intern og mod hinanden eller man kan arbejde sammen om et samlet realistisk mål.

Et eksempel på en konkurrence kunne være, hvem der om mandagen går flest skridt i løbet af deres arbejdsdag og om tirsdagen hvem der har gået den længste samlede tur i løbet af deres arbejdsdag. Eller det kan være, man sætter et samlet mål om, at alle på kontoret til sammen minimum skal have gået 50.000 skridt, når arbejdsdagen er omme.

Det besluttes på kontoret om der skal være en belønning til vinderen eller en samlet belønning til dem der deltager. Det kan også være en motivationsfaktor, at der er en belønning på højkant.

---

#### **Redskaber**

- Adgang til Falcks Sundhedsunivers (planlagte ruter)
-

- Notesbog og kuglepen
- Evt. belønninger

---

**Varighed**

4 uger.

---