

Aktive pauser

Sundhedsmodul

Fysisk sundhed

Formål med initiativet

At indarbejde aktive pauser på arbejdspladsen. Implementeringen af aktive pauser kan forbedre medarbejdernes fysiske sundhed, bidrage til stressreduktion, forebygge arbejdsrelaterede skavanker, samt øge energien og produktiviteten. Initiativet bidrager desuden til at skabe en kultur, hvor der opmuntres til bevægelse og prioriteres medarbejdersundheden.

Det handler ikke kun om at give medarbejderne en pause fra deres arbejde, men også om at investere i deres langsigtede sundhed og velvære – det kan have positive effekter både på det personlige plan og for arbejdspladsen.

Beskrivelse af initiativ

Medarbejderne får gennem dette forløb værktøjer til at implementere og arbejde med aktive pauser. Forløbet er opdelt på 4 uger, hvor der er et nyt fokus hver uge.

- 1- Introduktion og bevidsthed
- 2- Uddannelse og træning
- 3- Tilpasning til individuelle behov
- 4- Selvledelse og vedligeholdelse

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

Uge 1

Medarbejderne introduceres for konceptet, aktive pauser, og de bliver gjort opmærksomme på vigtigheden af aktive pauser. Dette foregår via en kickoffbegivenhed. Kickoffbegivenheden er planlagt i starten af/midt på ugen, så medarbejderne har mulighed for at tænke over den information de får. Yderligere er der udarbejdet noget informationsmateriale om aktive pauser, som kan findes online på Falcks sundhedsunivers. Materialet informerer om aktive pauser og fordelene ved disse.

Uge 2

Medarbejderne bliver inviteret til en workshop, hvor de bliver præsenteret for en række styrke-, fleksibilitets- og bevægelighedsøvelser. Medarbejderne får mulighed for at stille spørgsmål og give feedback løbende. På denne måde kan de få hands-on experience med øvelserne før de bliver kastet ud i at skulle udføre øvelserne selvstændigt.

Uge 3

Medarbejderne får hjælp og guide til at tilpasse øvelserne til deres individuelle arbejdsrutiner og behov. Der inviteres eksperter ud for at tilpasse øvelserne de enkelte enheder/stationer. Medarbejderne opfordres til at finde en aktiv pause-

buddy i deres arbejdsområde eller team. Buddies'ne kan støtte hinanden og vidensdele deres erfaringer og gode tips til implementering.

Uge 4

Medarbejderne udvikler en plan for implementering i deres arbejdsrutiner. På Falcks Sundhedsunivers findes en række instruktionsvideoer (såkaldt PM-activity), som giver inspiration til og viden om øvelser til aktive pauser. Medarbejderen (og evt. aktiv pause-buddies) holder selvstændigt deres aktive pauser.

Redskaber

- Eventuelt træningsredskaber (fx træningselastik)
- Adgang til Falcks Sundhedsunivers, hvor der findes videomateriale og information om aktive pauser
- Evt. en ekspert i aktive pauser

Varighed

4 uger.
