

# 6 GODE RÅD TIL KAMPAGNEUGERNE

1

## Sæt i gang med manér

- Kald dine skridttællere sammen inden det går løs: giv dem en lille peptalk, fortæl om eventuelle interne konkurrencer og lad kollegerne udfordre hinanden. Start eventuelt med at oddse: hvem kommer til at gå flest skridt? Hvilket hold overrasker mest? Osv. Hvis I ikke kan mødes fysisk, så send en mail eller en lille videohilsen.

2

## Hylt milepælene

- Skriv løbende små status-mails eller saml skidttællerne i kantinen og fortæl, hvordan det går. Hvem har gået flest skridt? Hvor mange dage er der tilbage? Hvor mange skridt har I i fællesskab gået og hvor mange mangler I?

3

## Giv kampagnen et ekstra twist

- Afhold små interne konkurrencer. Brug redskaberne fra "Holdkaptajnens Værktøjskasse", deltag i konkurrencerne på Facebook og find på små tiltag, der passer til jeres arbejdsplads – spær fx trapperne af eller guide holdkammeraterne ud på omveje. Udlov gerne små præmier – både til hold og enkeltpersoner. Det giver ekstra motivation.

4

## Arrangér fælles gåture i pauserne

- Invitér kollegerne på en gåtur i frokostpausen. Læg en god rute og planlæg eventuelt en picnic eller opdel kollegerne og giv dem små opgaver, som de skal diskutere på turen: Hvordan ser vores næste succes ud? Hvordan gør vi det endnu sjovere at gå på arbejde? Hvad skal den fælles teamtur i år byde på?

5

## Fejr afslutningen

- Sæt rammerne for kampagnen med en god start og en god afslutning! Fejr jeres gode indsats, fortæl historier fra kampagnen og nyd lidt godt til ganen, mens I spekulerer på, om det mon er jer, der løber af med lodtrækningspræmierne. Følg op på førstedagens odds og giv klapsalver og highfives til de sejeste skridttællere.

6

## Brug jeres forbedrede kondition

- Få endnu en god og kollegial motionsoplevelse og deltag i Arbejdspladsernes Motionsdag fredag i uge 41 - samme dag som Skolernes Motionsdag. Det er gratis – og I bestemmer selv, om I vil afsætte 30 minutter eller en hel dag. Når I tilmelder jer, modtager I et inspirationskatalog, som I kan bruge til at planlægge dagen efter. Tilmeld jer på [www.amdag.dk](http://www.amdag.dk)

