

Aktionsliste* der We Act Challenge 2018

Auf der We Act Challenge Online Plattform werden wöchentlich wechselnde Team- und Individual-Aktionen aus den Bereichen Mitarbeitergesundheit, Umwelt und Betrieb zur Verfügung gestellt. Mitarbeitende können daraus selbst ihre Ziele auswählen.

Gesunde Mitarbeitende

Bewusste Ernährung, genügend Bewegung und Erholung sowie eine positive Einstellung sind die Grundlage für ein gesundes, erfülltes Leben und eine produktive Arbeit.

- Genügend schlafen
- Positives notieren
- Stress-Test machen: Wie gestresst bist du?
- 5 Portionen Früchte oder Gemüse am Tag
- Treppe statt Lift nehmen
- Stretching oder Yoga Übung
- Mittagspause zum Abschalten nutzen

Gesunde Umwelt

Indem wir mit den limitierten Ressourcen des Planeten sorgsam umgehen, stellen wir eine nachhaltige Zukunft für alle sicher.

- Mit ÖV oder Muskelkraft zur Arbeit
- Deinen ökologischen Fussabdruck berechnen
- Umwelt-Filmabend organisieren
- Clean Up Day (Aufräumtag)
- Virtuell vor Ort (Videokonferenz, Homeoffice, Coworking)
- Vegetarisches Team-Mittagessen

Gesunder Betrieb

Ein unterstützender Umgang miteinander und ein gesundes Arbeitsumfeld fördern eine produktive Unternehmenskultur und nachhaltigen Unternehmenserfolg.

- Erwartungshaltung im Team besprechen
- Gesunden Snack mitbringen und teilen
- Büro ausmisten, aufräumen und verschönern
- Ideen für nachhaltige Produkte / Prozesse im Betrieb generieren
- Stehmeeting / Walking Meeting
- Kollegen Loben

*Die Aktionsliste ist vorläufig und kann sich bis zum Start der Teilnehmerregistrierung am 20. August 2018 noch leicht verändern.