

3 timer vi nødtigt ville have undværet

”Det var en kanonoplevelse, og der var efterfølgende masser af teamspirit hele januar måned, hvor vi dystede med hinanden og mod os selv om at komme sukkerfrit igennem arbejdstiden i tre uger”

Hos Altuglas International Denmark A/S blev der i forbindelse med den årlige arbejdsmiljødrøftelse for 2018 besluttet, at der skulle afholdes en temadag - en temadag med overskriften TRIVSEL. Arbejdsmiljøudvalget, SU og virksomhedens øvrige medarbejdere besluttede, at temadagen skulle være Workshopen ”Sådan bliver du den bedste version af dig selv”.

Workshopen ”Sådan bliver du den bedste version af dig selv”

- **Inspirationsindlæg med titlen ”Hvis din krop var en Ferrari” (90 min.)**
 - **Bevægende udfordringer under overskriften ”motion & latterlige bevægelser” (30 min.)**
 - **Intro til sjov, fælles udfordring med titlen ”Zukkerfri Zone – 21 dage uden sukker i arbejdstiden”**
- (3 timer i alt)**



Der blev grinet og snakket

”Vibeke formåede at skabe en stemning af humoristisk overskud og uhøjtidelighed, der fik aktiveret og motiveret os alle på bedste måde.

”Der er slet ingen tvivl om, at vi har lært noget vigtigt og er blevet bevidste om, hvordan vi hver især kan spille en sundere og mere hensynsfuld rolle i hinandens arbejdsliv”

Voksne blev som børn på ny

Samtlige 50 medarbejdere blev inddelt i hold og dystede om at præstere den bedste samlede score i disciplinerne sipping, armstræk og hulahop.

Det blev for nogle en chance til at blære sig lidt. Andre måtte skuffet konstatere, at kroppen har brug for daglig bevægelse og motion for at holde sig tilstrækkelig smidig, stærk og udholdende.

Vinderholdet fik fine gavekort til lækre måltidskasser for indsatsen.



”For en virksomhed som vores, der sætter sikkerheden i højsædet, giver det god mening at have maksimalt fokus på medarbejdernes trivsel, energi og personlige overskud”

Administrerende direktør, Björn Eiriksson