

Drömmarnas motionsdag 10.5.2021

Drömmarnas motionsdag är här igen! I år fokuserar vi på att aktivera vardagen för vår personal. Många har saknat gemensamma nöjen tillsammans med sina kollegor, tips till att minska på arbetsbelastningen och omväxling till att sitta vid distansskärmen. I januari valdes Helsingfors till Finlands Aktivaste Arbetsplats. Under motionsdagen visar vi varför.

Under Drömmarnas motionsdag kan man motionera ensam, i arbetsgrupp eller tillsammans med kunderna. Enbart himlen finns som gräns inom idégivningen.

- Arbetsresan färdas genom att promenera eller cykla.
- Vi ökar på pulsen genom att ta trappan i stället för hissen
- Vi pauserar arbetet, tänjer eller gör övningar i mindfulness i takt med Breakpro
- Vi sköter arbetssamtalen alltid stående vid mån av möjlighet
- Vi genomför ett promenadmöte
- Vi aktiverar möten, t.ex. yttranden stående
- Vi börjar morgonen med en gemensam gympastund
- Jag tar i bruk stadscykeln som personalförmån
- Valbart sätt att motionera

Berätta för oss hur du motionerade på Drömmarnas motionsdag. Svaret tar bara 2 minuter. 10 Helsingfors-produkter utlottas bland respondenterna.

[Till enkäten >](#)

Dela ditt eget motionssätt den 10.5 med taggen [#helsinkiliikkuu](#) [#drömmarnasmotionsdag](#).

Studera [personalförmånerna](#)

