

Verdien av tilhørighet

Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Ta en tur eller spis lunsj med en kollega du vanligvis ikke tilbringer tid med
- Vis en kollega at du setter pris på dem ved å fortelle dem hva du virkelig verdsetter ved dem
- Sett av tid som team til å reflektere over hverandres styrker og bidrag



Skann for å lære mer om The Movement og Togetherness eksperimentet.



Let's work
it out
together

Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en konkret endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Spise lunsj med en kollega jeg vanligvis ikke spiser lunsj med)

Når: _____

(eksempel: I lunsjpausen)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 1 gang i uken)

Hvor: _____

(eksempel: På jobben)

Verdien av tilhørighet

Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Ta en tur eller spis lunsj med en kollega du vanligvis ikke tilbringer tid med
- Vis en kollega at du setter pris på dem ved å fortelle dem hva du virkelig verdsetter ved dem
- Sett av tid som team til å reflektere over hverandres styrker og bidrag



Skann for å lære mer om The Movement og Togetherness eksperimentet.



Let's work
it out
together

Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en konkret endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Spise lunsj med en kollega jeg vanligvis ikke spiser lunsj med)

Når: _____

(eksempel: I lunsjpausen)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 1 gang i uken)

Hvor: _____

(eksempel: På jobben)