

Værdien af sammenhold

Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde med i din hverdag

- Gå en tur eller spis frokost med en kollega, du normalt ikke tilbringer tid sammen med
- Vis anerkendelse til en kollega ved at fortælle, hvad du oprigtigt værdsætter ved dem
- Sæt tid af som team til at reflektere over hinandens styrker og bidrag



Scan for at lære mere om The Movement og eksperimentet omkring sammenhold.



Let's work
it out
together

Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at holde fast i en bestemt vanecændring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Spise frokost med en kollega, jeg normalt ikke spiser frokost med)

Hvornår: _____

(eksempel: I min frokostpause)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 1 gang om ugen)

Hvor: _____

(eksempel: På arbejde)

Værdien af sammenhold

Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde med i din hverdag

- Gå en tur eller spis frokost med en kollega, du normalt ikke tilbringer tid sammen med
- Vis anerkendelse til en kollega ved at fortælle, hvad du oprigtigt værdsætter ved dem
- Sæt tid af som team til at reflektere over hinandens styrker og bidrag



Scan for at lære mere om The Movement og eksperimentet omkring sammenhold.



Let's work
it out
together

Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at holde fast i en bestemt vanecændring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Spise frokost med en kollega, jeg normalt ikke spiser frokost med)

Hvornår: _____

(eksempel: I min frokostpause)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 1 gang om ugen)

Hvor: _____

(eksempel: På arbejde)