

BRYT STILLASITTANDET!

– FÅ GLADA OCH EFFEKTIVA MEDARBETARE

SÅ TAR DU ANSVAR FÖR DINA MEDARBETARES VÄLMÅENDE

Vi på Friskis&Svettis Stockholm är oroadade över stockholmarnas välmående – särskilt under rådande pandemi. Många har stillasittande jobb och distansarbete har lett till ännu mindre vardagsmotion. Det visar vår undersökning [Friskisindex](#) som vi just genomfört.

Med det här brevet vill vi inspirera dig att visa ledarskap genom att skapa mer rörelse i vardagen för dina anställda. All forskning visar att vardagsmotion och regelbunden rörelse är minst lika viktigt som att träna dig svettig ett par gånger i veckan. All rörelse räknas!

GÖR SKILLNAD PÅ 2 MINUTER!

Med två minuter rörelse, glädje och gemenskap varje timme kan du göra dramatisk skillnad!

Rörelse gör att du mår bättre och får bättre fokus i stunden. Du förbättrar också en rad kognitiva funktioner som minne, kreativitet, effektivitet, inlärning och stresshantering.

Glädje! En rörelsepaus till härlig musik lyfter humöret. Du blir glad av att röra på dig och det sätter i gång kemiska processer i kroppen och hjärnan som gör att du mår bättre – både i stunden och på sikt.

Gemensam rörelse – även om den sker på distans – kan faktiskt öka teamkänslan, ge upplevd gemenskap och förbättra samarbetet i gruppen. Du bjuder på dig själv och släpper prestationskraven för ett ögonblick.

VI HAR BÖRJAT MED OSS SJÄLVA

När vi testade vårt eget Friskisindex upptäckte vi att vardagsmotionen bland våra anställda på kontoret hade minskat drastiskt.

Vår medarbetarundersökning visade att många upplever stress och att digitala möten minskar möjlighet till paus och rörelse.

Därför har vi börjat med rörelsepaus på 2 minuter på alla möten som är 60 minuter eller mer. [Så gjorde vi.](#)

Redan efter några veckor har vi märkt att det har givit oss massor i kreativitet, stresshantering och effektivitet – men framför allt har vi roligt! Vi skrattar vilket ger oss ny kraft, motivation och energi till det vi jobbar med.

DÄRFÖR TJÄNAR ORGANISATIONEN PÅ RÖRELSEPAUSER

- Vi blir effektivare tack vare de ökade kognitiva funktionerna; minne, inlärning, kreativitet, koncentration och stresshantering. [Läs mer.](#)
- Vi blir gladare och mer motiverade i arbetet. [Läs mer.](#)
- Vi blir friskare. Forskning visar att sjukskrivningarna går ner på en arbetsplats där man rör på sig regelbundet. [Läs mer.](#)
- Rörelsepaus kan ge mer än fem veckors semester enligt Niclas Almén. [Läs mer.](#)
- Friskisindex visar att du upplever både mer glädje och gemenskap av rörelse. [Läs mer.](#)

Så. Om du säger att du inte har tid – då är det JUST en rörelsepaus du ska prioritera! För dig som individ. För ditt team. För hela verksamheten.



3 STEG TILL GLADARE OCH FRISKARE MEDARBETARE

Den här upplevelsen vill vi dela med oss av. Här är tre tips till dig som arbetsgivare för att ge dina medarbetare möjlighet till regelbundna rörelsepauser.

1. Inför rörelsepauser på alla möten som är 60 minuter eller längre. För inspiration kan vi tipsa om [Klassisk paus för kropp och själ](#) och [Timeout](#).
2. Se till att dina medarbetare använder sitt friskvårdsbidrag. När vardagsmotionen minskar och stillasittandet ökar behöver vi komplettera med mer träning. Starka kroppar tål timmarna i videomöten bättre än svaga.
3. Gör [Friskisindextestet](#). Det är ett enkelt formulär på nio frågor som handlar om rörelse, glädje och gemenskap. Gör testet med dina medarbetare, få ert snitt och bestäm er sedan för att höja det om det behövs.

Vill ni ha mer rörelseinspiration, hör gärna av er till oss. Vårt mål att få fler stockholmare i rörelse och må bra!

Hälsningar,

Mia Qwærnström

Verksamhetschef, F&S Stockholm

mia.qwarnstrom@sthlm.friskisvettis.se

Andreas Strömberg

Ordförande, F&S Stockholm

SÅ FÅR DU TILL RÖRELSEPAUSERNA PÅ JOBBET

Föregå med gott exempel! Se till så att alla chefer inte bara uppmuntrar medarbetare till rörelse, utan också att de lever som de lär. Börja med ledningen så sipprar det ut i organisationen.

Ta walk-and-talks! Bjud in till promenadmöten i stället för att ha digitala one-to-one-möten.

Rörelsepauser på möten. Inför rörelsepauser för alla möten som är 60 min eller mer! Det räcker med två minuter och blir lätt en vana. Utse en person i mötet som instruerar eller inspirerar i rörelser eller sätt på en [rörelsepaus på nätet](#). Hur enkelt som helst!

Schemalägg! Lägg in påminnelser i din och dina medarbetares kalendrar att ta rörelsepauser. Då plingar det till när det är dags.

#BRYTSTILLASITTANDET