

Aktivitets bingo på arbejdspladsen

Sådan spiller I: Print bingo-pladen og del den ud til medarbejderne. Målet er at udfylde en række – vandret, lodret eller diagonalt – ved at gennemføre aktiviteterne. Bingo kan spilles individuelt eller i teams for at styrke fællesskabet.

Tag trappen i stedet for elevatoren		Sig tak til en kollega for en indsats		Spis frokost med en ny kollega
	Hjælp en kollega med en opgave		Reflekter over, hvad der motiverer dig i dit arbejde	Skriv tre ting ned, du har været glad for i dag
Planlæg en fælles aktivitet i pausen	Del en succesoplevelse med dit team	Hold et møde stående eller gående		
Gå en tur i frokostpausen			Tilbyd din hjælp til en kollega uden at blive spurgt	Tag 20 squats i løbet af en arbejdsdag
	Deltag i en arbejdsrelateret social aktivitet	Lav en kort mindfulness-øvelse	Brug 10 minutter på at lære noget nyt	
Skift arbejdsstilling mindst én gang i løbet af dagen		Invitér en kollega til en walk & talk		Drik et glas vand hver time
	Lav en refleksionsøvelse: Hvad har gjort dig glad i dag?		Cykel til og fra arbejde	Brug aktiv pause terningen med dine kollegaer
Ryd op på dit skrivebord		Arranger en lille konkurrence med kolleger (fx flest skridt på en dag)		Skriv et kompliment til en kollega og giv det personligt

Formålet med aktivitetsbingo: Aktiviteterne er inspireret af ABC for mental sundhed og hjælper med at styrke trivsel og fællesskab på arbejdspladsen. Ved at gøre noget aktivt, noget sammen og noget meningsfuldt skaber vi et sundere arbejdsmiljø for alle.

God fornøjelse!