



Lone Østergaard · Min Krop på Job



## VI SKAL SIDDE MINDRE OG BEVÆGE OS MERE

Fordi bevægelse holder kroppens vitale funktioner i gang, giver ilt til hjernen og frigør energi til at løse dagens opgaver. Bevægelse er den faktor ved skrivebordet, der mest af alt kan tilføre løbende restitution og reducere den daglige overbelastning ved for mange timer siddende ved skærmen.

Slip Stolen vil give dig den viden, som gør det muligt for dig at passe dit arbejde – stillesiddende eller ved skrivebordet – og samtidig passe på din krop og dit helbred, så kroppen kan holde længere.

Min Krop på Job giver pressede medarbejdere værktøjer til at lette det daglige pres ved at bruge kroppen, bevægelserne og den gode pause til at holde uheldsmæssige stressreaktioner i ave.

### HVORFOR:

#### SLIP STOLEN-KONCEPTET FORANDRER ARBEJDSDAGEN

Konceptet er en investering – en mindre investering i penge og en større investering i en proces, der over tid skubber til kulturen på arbejdspladsen og dermed forbedrer arbejdsdagen.

Med Slip Stolen-konceptet bevæger vi os sammen mod et større fysisk og mentalt overskud i hverdagen, hvor vi er mere produktive og mindre syge, har mere energi og mere at give af. Det sker, når vi løbende tilfører restitution til arbejdsdagen gennem hverdagsbevægelserne.

Og det kan ses på bundlinjen, når energiniveauet i virksomheden hæves.

”Spar Nord er med på Slip Stolen igen 2023 og i forhåbentlig mange år frem. Det giver mening, fordi vi kan se, at det virker.”

Lea Magnusson, Direktør for Arbejdsmiljø og Sikkerhed, Spar Nord

### HVAD:

#### SLIP STOLEN-KONCEPTET ER FOR ALLE MEDARBEJDERE

Mange virksomheder ønsker at skrue op for bevægelse og trivsel hos stillesiddende medarbejdere. Men det er vanskeligt at finde aktiviteter, som taler til alle – også dem, der ikke er til DHL-stafet eller fælles øvelser.

Her kommer Slip Stolen-konceptet ind i billedet som en enkel og hurtig måde at øge trivslen på arbejdspladsen.

Med Slip Stolen bringer vi viden om sundheden i bevægelse – uanset intensitet – ud til alle medarbejdere. Vi tager udgangspunkt i barriererne og viser en række tiltag, der er lette at implementere for alle, og som kan tilpasses til den enkelte medarbejders hverdag.

Vi lever i en tid, hvor bevægelser er tænkt ud af vores hverdag ved hjælp af lette løsninger, robotter og apps. Bevægelse er blevet noget, at vi skal vælge til.

Vi har i mange år kun opfattet bevægelse, som "fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet", "30 minutter" og lignende anbefalinger.

Mange medarbejdere lever op til disse råd og regler, men der er også mange, som har givet op på forhånd, når det gælder fysisk aktivitet. Den gruppe er svær at få med til motion på arbejdspladsen, men al bevægelse tæller.

Slip Stolen er i overensstemmelse med WHO's seneste guidelines om at tilføre bevægelse uanset intensitet - derfor får vi flere med.



## HVORDAN:

### DET HANDLER OM ADFÆRD, IKKE UDSTYR

Det er vigtigt at nå bredt ud i organisationen, hvis indsatsen skal have en varig effekt, så derfor er inspiration af medarbejdere helt afgørende for at spotte barriererne og ændre vanerne.

At sidde mindre er nemlig ikke en fysisk forandring men en mental forandring. Det er i virkeligheden en ganske simpel forandring, hvor I kan "nøjes" med at bruge kroppen mere uden at skulle købe en masse dyrt udstyr.

Det handler alt sammen om at ændre vaner. I skal sidde mindre og bevæge jer mere – simpelthen fordi det giver kroppen og hjernen bedre arbejdsvilkår. Det giver mere energi på jobbet og i livet i øvrigt.

Det giver et helt andet og større overskud til at håndtere alle dagens opgaver, når vi kan fordele energien over dagen og sikre energi, når vi skal bruge den.

### Hele virksomheden er med

Du vil opdage, at Slip Stolen er et stærkt redskab til at understøtte en kultur præget af teamfølelse og en samlet, kollegial tilgang til virksomhedens udfordringer.

Slip Stolen vil være et kendt og tilgængeligt værktøj for virksomhedernes kulturbærere. Der hvor der er en parathed til at gå nye veje sammen, og der hvor man ved, det er en hjælp.

- **HR afdelingen** - som skal sikre, at virksomheden fremstår som en attraktiv arbejdsplads, der kan tiltrække de mest kompetente medarbejdere.
- **Arbejds miljøorganisationen** – som vil styrke arbejdsmiljøet ved at få medarbejderne op fra skrivebordsstolene og i bevægelse i løbet af arbejdsdagen, og som har brug for en ny vinkel, der ikke handler om ergonomi.
- **Lederen** – der arbejder med at skabe holdånd og teamfølelse i afdelingen, og vil understøtte en kultur præget af fællesskab og en samlet, kollegial tilgang til virksomhedens udfordringer.
- **Medarbejdere** – hvor vi får udpeget nogle få til at være "bevægelsesambassadører", som er med til at drive processen.

### HVAD SIGER ANDRE VIRKSOMHEDER?

- Slip Stolen bygger på forskning og fakta.
- Det hjælper pressede medarbejdere til at lette den daglige overbelastning ved at bruge kroppen og reducere begyndende reaktioner på stress.
- Konceptet understøtter en kultur præget af fællesskab og teamfølelse.
- Det tager ikke ekstra tid men kræver, at der skubbes til vanerne og overbevisningerne.
- Tager hensyn til, at mennesker er forskellige.
- Det gør arbejdspladsen mere attraktiv.
- Gør det nemt at få bevægelse ind i hverdagen.
- Medvirker til at udvikle arbejdsmiljøorganisationen.
- Er en enkel måde at få fysisk og psykisk overskud ind i hverdagen.
- Det kan ses på bundlinjen, når energiniveauet i virksomheden hæves.

Se vores kundecases fra blandt andet SparNord, Beierholm og HK på <https://www.minkroppaajob.dk/Referencer>

### Om Lone Østergaard, Min Krop På Job og Slip Stolen



Jeg er fysioterapeut og har arbejdet som rådgiver indenfor arbejdsmiljø siden 2008. Jeg er meget passioneret omkring kroppens egen unikke måde at hele sig selv på, når vi byder den de rette vilkår.

Det er baggrunden for min virksomhed – Min Krop På Job – og udviklingen af Slip Stolen-konceptet.

Det er i virkeligheden få og små justeringer, der kan gøre en stor forskel. **"Gør noget andet, mens du gør, som du plejer."** Det er den viden, jeg brænder for at bringe ud. Vi har fjernet os fra de helt basale elementer for kroppens opladning, og der er så meget at hente ift. energi og helbred, når vi bringer det ind i både arbejdsdagen og i vores liv igen.

Den gode nyhed er, at det hverken koster tid eller penge! Det kræver en ændring af mindsettet - og i særdeleshed til kulturen - så vi er enige om, at bevægelse, pauser, at trække vejret, at komme ud i dagslys og frisk luft ... det er godt og vigtigt og "noget, vi gør her hos os".

Med den viden installeret og med lette værktøjer er vi så godt på vej til at skabe en arbejdskultur, der giver energi! Energi til dagen og energi, når vi kommer hjem.