

# Aktionsliste für die We Act Challenge 2019

## Gesunde Mitarbeiter

Ein ausgeglichener Lebensstil erhöht die Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

- 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag essen
- Bewegung in der Natur (z.B. Vitaparcours)
- Genug Wasser trinken
- Meditation oder Atemübung machen
- Schlafhygiene beachten für genügend Schlaf
- Fitness-Level testen
- Fitnessübungen machen
- Gesunde Haltung am Büroarbeitsplatz kontrollieren
- Sport mit Kollegen machen

## Gesunde Umwelt

Engagement für die Umwelt trägt zur Erhaltung unseres Lebensraumes bei.

- Pendeln mit dem Velo, zu Fuss oder ÖV
- Foodwaste reduzieren
- Recycling am Arbeitsplatz
- Geräte über Nacht ausschalten
- Vegetarisch essen
- Aufräum-Aktion (Trash Challenge)
- Umweltfreundliche Ferien planen, ohne Flugzeug
- Ökologischen Fussabdruck berechnen
- Mit Anderen über Nachhaltigkeit sprechen

## Gesunder Betrieb

Zusammenarbeit und ein gutes Arbeitsklima wirken sich positiv auf den langfristigen Unternehmenserfolg aus.

- Positives Feedback geben
- Stehmeeting / Walking Meeting
- Kennenlernen zu zweit „Peer2Peer“
- Kollegen anlächeln
- Erfolge im Team feiern

Anmerkung: Die Aktionsliste kann sich bis zum Start der Teilnehmerregistrierung am 26. August 2019 noch leicht verändern.