

# Aktionen der We Act Challenge 2018

Auf der We Act Challenge Plattform werden wöchentlich wechselnde Team- und Individual-Aktionen aus den Bereichen persönliche Gesundheit, Umwelt und Betrieb zur Verfügung gestellt. Alle Teilnehmenden können ihre Ziele selbst auswählen.

Themen	Woche 1 «Körper»	Woche 2 «Geist»	Woche 3 «Seele»
<b>Meine Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr Früchte &amp; Gemüse</li> <li>• Treppe statt Lift</li> <li>• Vitaparcours Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress-Level testen</li> <li>• Bewusst Pause machen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfolge notieren</li> <li>• Stretching / Yoga</li> <li>• Genug Wasser trinken</li> </ul>
<b>Gesunde Umwelt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Muskelkraft / ÖV zur Arbeit</li> <li>• Videokonferenz statt Anreise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öko-Fussabdruck berechnen</li> <li>• Aufräum-Tag</li> <li>• Umweltfreundliche Ferien planen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umwelt-Filmanlass</li> <li>• Bewusst einkaufen</li> </ul>
<b>Gesunder Betrieb</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steh- / Gehmeeting</li> <li>• Gesunden Snack teilen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwartungen an Zusammenarbeit</li> <li>• Nachhaltigere Prozesse &amp; Angebote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kollegen loben</li> <li>• Vegetarisches Team-Essen</li> </ul>

## Konzept

Die Mission von WeAct ist es, eine positive Wirkung auf die Umwelt und die Gesellschaft zu haben. Unser Ansatz um dieses Ziel zu erreichen ist, persönliche Gesundheit und umweltbewusstes Verhalten zu kombinieren. Wir sind der Überzeugung, dass eine gesunde Ernährung, genügend Bewegung und Erholung sowie eine positive Einstellung die Grundlagen für ein gesundes, erfülltes Leben und eine produktive Arbeit sind. Ein unterstützender Umgang miteinander und ein gesundes Arbeitsumfeld fördern eine produktive Unternehmenskultur und nachhaltigen Unternehmenserfolg.

## Struktur

Die Strukturierung der Aktionen ist aus mehreren Dimensionen zusammengesetzt und stützt sich einerseits auf das bekannte «Body, Mind & Soul», andererseits auf die Bereiche «Persönliche Gesundheit, gesunde Umwelt & gesunder Betrieb». Die Aufteilung berücksichtigt, dass in jeder Woche sowohl ein Gleichgewicht zwischen Team- und Individualaktionen als auch Aktionen aus allen Bereichen und Schwierigkeitsgraden (Zeitaufwand) zur Verfügung stehen.