

## Elenco di azioni\* del concorso We Act Challenge 2018

Sulla piattaforma online di WeAct sono messe a disposizione delle azioni individuali e di squadra che cambiano ogni settimana. Si tratta di azioni concernenti la salute del personale, l'ambiente e l'azienda. I partecipanti ne possono scegliere i propri obiettivi.

### Personale sano

**Un'alimentazione sana, abbastanza movimento e riposo nonché un atteggiamento positivo sono la base per una vita sana, soddisfacente e un lavoro produttivo.**

- Dormire abbastanza
- Annotare ciò che è positivo
- Fare dei test dello stress: quanto sei stressato?
- Mangiare 5 porzioni di frutta o verdura al giorno
- Usare le scale al posto dell'ascensore
- Fare esercizi di stretching o yoga
- Usare la pausa pranzo per rilassarsi

### Ambiente sano

**Maneggiando le risorse limitate del nostro pianeta con cura, garantiamo un futuro sostenibile per tutti.**

- Usare i trasporti pubblici o la forza muscolare per andare al lavoro
- Calcolare l'impronta ecologica
- Organizzare una serata cinema sul tema dell'ambiente
- Organizzare una giornata di pulizia (Clean Up Day)
- Essere virtualmente sul posto (videoconferenza, homeoffice, coworking)
- Un pranzo di gruppo vegetariano

### Azienda sana

**Dei rapporti di reciproco sostegno e un ambiente di lavoro sano promuovono una cultura aziendale produttiva e un successo dell'azienda sostenibile.**

- Parlare delle aspettative nel gruppo
- Portare uno spuntino sano e dividerlo con i colleghi
- Mettere ordine nell'ufficio, pulirlo e decorarlo
- Generare delle idee per dei prodotti / processi sostenibili nell'azienda
- Fare delle riunioni in piedi / passeggiando (Walking Meeting)
- Lodare il personale

\*L'elenco di azioni è temporaneo e può essere leggermente modificato fino al 20 agosto 2018 cioè l'inizio dell'iscrizione dei partecipanti.