

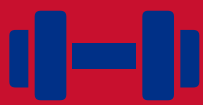
# DEN SOCIALE LIMSTIFT

Kollegafællesskabet spiller en vigtig rolle i forhold til trivslen under coronakrisen, men de sociale relationer, kan være svære at vedligeholde, når man arbejder hjemme og ikke har den daglige omgang med kollegaerne, viser MESA-undersøgelsen.

I dette redskab kan I finde inspiration til aktiviteter, I kan lave for at styrke fællesskabet. I kan sikkert også finde på flere aktiviteter, der kan styrke den sociale lim på i jeres kollegafællesskab.

Husk at det skal være frivilligt, om man vil deltage.

## KOLLEGA-KONDITION



Opstart en *Kollega-kondition* gruppe, som mødes udendørs og dyrker motion med afstand. Det kan fx være 30 minutter en bestemt ugedag over frokost. I kan skiftes til at finde træningsprogrammer online, fx hos DGI. Det giver bevægelse til kontor-kroppen og tager hånd om fællesskabet.

## UDENDØRS STATUS



Aftal, at I tager statusmøderne under en gåtur. Start hvert statusmøde med at fortælle, hvor I går henne, og slå evt. kameraet til. På den måde får I både frisk luft og motion – mens I arbejder.

## KULTUR-STAFET



Opstart en kulturstafet. Den, der har staffeten, skal finde sjove eller underholdende arrangementer i ugens løb (gerne online), som kan deles med kollegaerne til fx virtuel fredagsbar eller morgenmøder. På den måde er I fælles om noget, og der er arrangementer at se frem til.

## ONLINE KLUBBER



Opret online klubber med 2-6 kollegaer. Tag udgangspunkt i en fælles aktivitet. Det kan være en 'kaffe-klub', 'frokostklub', 'quiz-klub', 'strikke-klub', 'løbe-klub' eller en 'walk n' talk' klub.