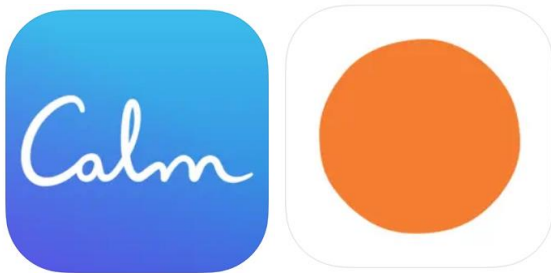


Styrk dit mentale velvære

Mental sundhed er et abstrakt begreb og kan være svært at arbejde med. Med appsene "Calm" og "Headspace" kan du få hjælp til at finde ro i hverdagen. Appsene er værktøjer til meditation og vejrtrækningsøvelser.

Begge apps er tilgængelige på både Apple App Store og Google Play. Appsene er gratis med mulighed for tilkøb.



Hvis du ønsker at igangsætte et forløb om mental sundhed, er her et forslag til hvordan:

1. Opfordr dine kollegaer til at downloade appen Calm.
2. Aftal at udføre minimum 1 øvelse på appen om dagen.
3. Lav et streak-board og hæng det op et offentligt sted (anvend evt. boardet på næste side).
Streak-boardet kan hjælpe jer med at holde hinanden op på aftalen. Bliv motiveret af at holde din streak levende³.
4. Følg evt. op på processen (særligt relevant for ledere).

Sundhedsmodul: Mental sundhed

Formål med initiativet: At øge det mentale velvære på stationerne.

Beskrivelse af initiativet: Lave øvelser, der styrker det mentale velvære via en app, Calm. Medarbejderne motiveres evt. af at holde en streak levende.

³ <https://www.scientificamerican.com/article/why-keeping-a-streak-boosts-your-motivation/>

Mentalt velvære streak

Sæt et kryds eller en smiley, når du har lavet en mental øvelse. Hold din streak levende så længe som muligt. God fornøjelse! 😊

	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
Navn 1														
Navn 2														
Navn 3														
Navn 4														
Navn 5														
Navn 6														
Navn 7														
Navn 8														
Navn 9														
Navn 10														