



Korpen Challenge 2020

14 oktober – 25 november

Vi peppar varandra till att få in rörelseglädje i vardagen!

Till dig som är chef

Vi har glädjen att bjuda in till Korpen Challenge 2020.

En rolig hälsoutmatning där all aktivitet räknas och laginsatsen är avgörande. Under sex veckor kommer deltagarna inspireras till ökad motion, gemenskap och bättre hälsa. ALLA kan vara med!

Din roll som chef!

Som ledare har du en viktig roll i att inspirera medarbetarna att delta samt att bidra till att utmaningen blir en satsning som får stort genomslag och mycket engagemang. Ta upp konceptet på nästa personalmöte, informera och peppa. Betona att det är busenkelt och att vi gör detta tillsammans och att alla kan vara med på sina egna villkor! En rask promenad på 30 minuter är lika betydelsefullt som att springa ett maraton. Det handlar om gemenskap och att i positiva ordalag peppa varandra. Alla utgår från sin egen nivå.

Försök att vara ett så gott föredöme som möjligt genom att till exempel föreslå promenad-möte eller varför inte dra med dig hela ditt team på lunchpromenad eller starta en rörelsepaus? Korpen Challenge kommer inte bara leda till friskare och mer hållbara medarbetare, utan även stärka teamkänslan.

Vad händer nu?

Idag-12/10 Information till alla medarbetare
12/10: Välkomstbrev från Challengize till alla deltagare
14/10: Start Korpen Challenge
25/11: Slut Korpen Challenge

