

Työpaikan Liikkeelle-lähettiläs*

Kuka: Työpaikan nimetty henkilö, työpari tai ryhmä, jonka tehtävänä on kannustaa ja innostaa työkavereita liikkumaan työpäivän aikana ja muistutella työpaikan liikunnallisista ratkaisuista ja mahdollisuuksista. Toimii innostavana esimerkkinä muille ja välittää tietoa työyhteisössä. Voi kuulua työpaikan hyvinvointiryhmään.

Miten: Vapaaehtoinen tai työnantajan valitsema aktiivinen ja muita innostava henkilö, joka on motivoitunut ja halukas edistämään liikunnallista toimintakulttuuria työpaikalla. Toimintaan osoitetaan ajallinen resurssi. Lisäksi toiminnalla on johdon ja esihenkilöiden tuki.

* Työpaikat voivat nimetä lähettilään omaa sisältöä parhaiten kuvaten (liike, palautuminen, hyvinvointi ...)

Miksi: On tärkeää, että työpaikalla on nimettynä henkilö, joka pitää liikkumisen asioita esillä, niin että ne tulevat huomioituiksi esimerkiksi osana työyhteisö- ja kehittämispäiviä, palaverikäytänteitä ja toimintakulttuuria.

Miten:

- viestii selkeästi ja innostavasti, jakaa tietoa ja vinkkejä kasvokkain kohdattaessa sekä sisäisissä viestintäkanavissa.
- jakaa olemassa olevaa valmista materiaalia työpäivän liikunnallisiin hetkiin ja palautumisen tueksi.
- voi järjestää erilaisia liikunnallisia hetkiä, muistutella ja inspiroida muita olemaan aktiivisia sekä koordinoita kampanjoita ja haasteita työpaikalla.
- voi toteuttaa kyselyn tai muun selvityksen, jolla kartoitetaan, työyhteisön lähtötilanne, mihin kaivataan muutosta ja mitä ideoita tai toiveita työntekijöillä on liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen suhteen.

