

## JANUAR

Produktivitet

**UGE 1:** 2/1-8/1

### Velkommen tilbage!

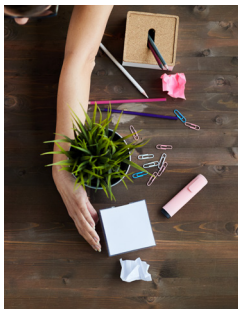
Skriv 3 mål, hvordan du takler produktivitet i det nye år.

**UGE 2:** 9/1-15/1

### NATIONAL CLEAN OFF YOUR DESK DAY

(mandag d. 9.)

Øvelse for alle: ryd dit kontorbord hver gang du tager hjem.



**UGE 3:** 16/1-22/1

Tilbage til uge et: følg op på dine 3 mål.

**UGE 4:** 23/1-29/1

### Tid til refleksion

Giv dig selv tid til at reflektere over januar måned. Hvad var godt/skidt? Hvad fortsætter du med?



**UGE 5:** 30/1-31/1

**Sådan!** Januars tema er slut, er du klar til næste måned?

## FEBRUAR

TEAM

**UGE 5:** 1/2-5/2

### T for tillid

Denne uge: tag en snak over kaffen. Hvordan skaber dit team tillid?

**UGE 6:** 6/2-12/2

### E for energi

Denne uge: walk and talk i teamet. Hvordan får I hver især energi? Hvordan bruges energien på arbejdet?

**UGE 7:** 13/2-19/2

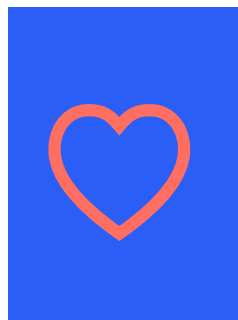
### A for arbejdsfordeling

Denne uge: stand-up-møde. Tag en runde i teamet og find ud af, hvordan arbejdsfordelingen er. Hvad virker/virker ikke?

**UGE 8:** 20/2-26/2

### M for medarbejderskab

Denne uge: venskab på kontoret er et must i et godt team. Brug den kommende uge på at anerkende dine kollegaer.



**UGE 9:** 27/2-28/2

### Tid til refleksion

Giv dig selv tid til at reflektere over februar måned. Hvad var godt/skidt? Hvad fortsætter du med?

## MARTS

Søvn

**UGE 9:** 1/3-5/3

**Hey!** Er du klar til månedens tema?

**UGE 10:** 6/3-12/3

**Ugens udfordring:** fokus på søvn. Drop kaffen i en hel uge (eller aftal med dig selv om at drikke en kop mindre).

Del din oplevelse med kollegerne.

**UGE 11:** 13/3-19/3

### WORLD SLEEP DAY

(fredag d. 17.)

Adressér hvilke søvnrelaterede udfordringer, du døjer med, og hjælp hinanden på kontoret med at komme med bud på, hvordan det kan løses.



**UGE 12:** 20/3-26/3

**Ugens udfordring:** tjek ikke arbejdstelefonen/-mailen før kl. 8.00 og efter kl. 16.00.

**UGE 13:** 27/3-31/3

### Tid til refleksion

Giv dig selv tid til at reflektere over marts måned. Hvad var godt/skidt? Hvad fortsætter du med?

## APRIL

Arbejdsglæde

**UGE 13:** 1/4-2/4

**SMILE WEEK:** Smil smitter. Brug ugen på at sende ekstra mange glade smil til dine kollegaer.



**UGE 14:** 3/4-9/4

**God påske.**

**UGE 15:** 10/4-16/4

**Skriveøvelse:** vælg en dag i ugen og skriv frit i 5 minutter om din arbejdsglæde.

Brug også ugen på at dele din tekst med andre, eller fordyb dig med teksten alene.

**UGE 16:** 17/4-23/4

### HAPPY PLAYLISTE

Få humøret helt op! Lav en fælles playliste på kontoret med de bedste og gladeste musiknumre.

**UGE 17:** 24/4-30/4

### Tid til refleksion

Giv dig selv tid til at reflektere over april måned. Hvad var godt/skidt? Hvad fortsætter du med?

## MAJ

Mental helbred

**UGE 18:** 1/5-7/5

**Hey!** Er du klar til månedens tema?

**UGE 19:** 8/5-14/5

**Fra arbejdsglæde til mental helbred:** har du talt med din afdeling, hvad man gør, hvis man har det skidt? Brug ugen på at undersøge virksomhedens muligheder.



**UGE 20:** 15/5-21/5

**Stand-up møde med teamet:** hvordan kan I hjælpe hinanden, hvis man har det dårligt?



**UGE 21:** 22/5-28/5

**Tid til refleksion**  
Giv dig selv tid til at reflektere over maj måned. Hvad var godt/skidt? Hvad fortsætter du med?

**UGE 22:** 29/5-31/5

**Sådan!** Majs tema er slut, er du klar til næste måned?

## JUNI

Work-life-balance

**UGE 22:** 1/6-4/6

**Hey!** Er du klar til månedens tema?

**UGE 23:** 5/6-11/6

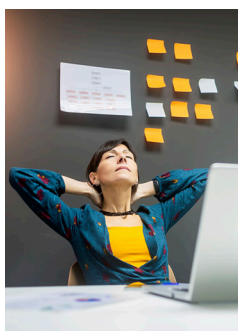
**Hybrid arbejde:** prøv en uge med hybrid arbejde, og noter sidst på ugen, hvilken effekt det har haft på dig og dit arbejde.



**UGE 24:** 12/6-18/6

**STRÆK UD WEEK**

Mindst 2 gange om dagen lav stræk ud øvelser ved kontorbordet - fokuser på at få ro og balance i kroppen.



**UGE 25:** 19/6-25/6

**Spis frokost sammen:**  
Gør en fælles indsats med teamet. Spis frokost sammen hele ugen.

**UGE 26:** 26/6-30/6

**Få ro i maven:** lav en oversigt over opgaver og aftaler, som skal være færdige inden sommerferien. Brug ugen på at løse dem.

## JULI

Individet

**UGE 26:** 1/7-2/7

**SOMMER PLAYLISTE**  
Det er snart ferie! Lav en fælles playliste på kontoret med de bedste sommersange.

**UGE 27:** 3/7-9/7

**BOG WEEK**  
Del jeres bedste boganbefalinger på kontoret, og se om du kan få læst en bog i løbet af sommerferien - det må også være din egen anbefaling.



**UGE 28:** 10/7-16/7

**MIG TID**

Yep - vi skal alle have lov til at holde en pause. Brug ugen på dig.

**UGE 29:** 17/7-23/7

**PODCAST WEEK**  
Om du enten sidder på kontoret, eller solbader på din ferie - brug ugen på at finde en god podcast.

**UGE 30:** 24/7-30/7

**Reset:** brug ugen på at samle op på, hvad end det måtte være.

**UGE 31:** 31/7

**Sådan!** Julis tema er slut, er du klar til næste måned?

## AUGUST

Miljø/klima

**UGE 31:** 1/8-6/8

**CYKEL WEEK**

Tag udfordringen op med dine kollegaer og tag cyklen på arbejde hele ugen.



**UGE 32:** 7/8-13/8

**Wellbeing for alle:**  
omgivelserne påvirker ens velvære. Tag en snak i teamet om, hvordan jeres virksomhed passer på omgivelserne. Har I styr på affaldssortering, står elektronik tændt uden grund, printer I for meget?

**UGE 33:** 14/8-20/8

**INDEKLIMA**

Ja-tak til et godt indeklima. Brug ugen med dine kollegaer på at lufte ekstra meget ud på kontoret.

**UGE 34:** 21/8-27/8

**Tid til refleksion**  
Giv dig selv tid til at reflektere over august måned. Hvad var godt/skidt? Hvad fortsætter du med?

**UGE 35:** 28/8-31/8

**Sådan!** Augusts tema er slut, er du klar til næste måned?

## SEPTEMBER

Kultur

**UGE 35:** 1/9-3/9

**Hey!** Er du klar til månedens tema?

**UGE 36:** 4/9-10/9

**Hvad ved du om virksomhedskulturen?**  
Brug en uge på at snakke med kollegerne om virksomhedskulturen.

**UGE 37:** 11/9-17/9

**Skriveøvelse:** vælg en dag i ugen og skriv frit i 5 minutter om virksomhedskulturen, og hvad du kan gøre for at bidrage.

Brug også ugen på at dele din tekst med andre, eller fordyb dig med teksten alene.



**UGE 38:** 18/9-24/9

**Stand-up-møde:** Kom op med 3 bud på, hvordan I i teamet vil være med til at skabe en god virksomhedskultur.

**UGE 39:** 25/9-30/9

**Tid til refleksion**  
Giv dig selv tid til at reflektere over september måned. Hvad var godt/skidt? Hvad fortsætter du med?

## OKTOBER

Ernæring

**UGE 39:** 1/10

**Hey!** Er du klar til månedens tema?

**UGE 40:** 2/10-8/10

**#madinspiration**

Del på Teams eller Slack jeres yndlingsretter som er nærende. Tag gerne dit eget billede, eller del dit yndlingsbillede af maden.

**UGE 41:** 9/10-15/10

**WORLD MENTAL HEALTH DAY**  
(tirsdag d. 10.)

Udvid din horisont: tag snakken på kontoret hvordan mad påvirker ens mentale helbred, og brug resten af ugen på research.

**UGE 42:** 16/10-22/10

**#smoothieinspiration**

Del på Teams eller på Slack jeres yndlingssmoothies. Notér dem, der lyder lækre (dem skal du nemlig bruge sidst på måneden).

**UGE 43:** 23/10-29/10

**Sødvand-uge:** klar til endnu en udfordring? Kør en "bare vand"-uge.



**UGE 44:** 30/10-31/10

**Smoothie dag**  
Enten mandag eller tirsdag tag en smoothie med. Hvem har den bedste smoothie?

## NOVEMBER

Stress

**UGE 44:** 1/11-5/11

**Hey!** Er du klar til månedens tema?

**UGE 45:** 6/11-12/11

**Walk and talk:** brug ugen med kollegerne og tal om stress. Hvordan står det til på kontoret?

**UGE 46:** 13/11-19/11

**WORLD KINDNESS DAY**  
(mandag d. 13.)

Vi har alle travlt af og til, men hvis man er stresset for længe, kan det have alvorlige konsekvenser. Brug ugen på at være ekstra opmærksom på kolleger, som måske har brug for en hjælpende hånd.



**UGE 47:** 20/11-26/11

**CALM PLAYLISTE**

Opret en fælles playliste med lyde og melodier der virker afstressende for dig. Giv det en chance og lyt til playlisten, når du føler, at du har brug for den.

**UGE 48:** 27/11-30/11

**Tid til refleksion**  
Giv dig selv tid til at reflektere over november måned. Hvad var godt/skidt? Hvad fortsætter du med?

## DECEMBER

Refleksion

**UGE 48:** 1/12-3/12

**JULE PLAYLISTE**

Det er jul! Få gang i julestemningen med en fælles playliste med de største og bedste julehits.



**UGE 49:** 4/12-10/12

**Sidste måned i 2023.**  
Tag en uge og reflekter over dig selv og dine mål. Hvad byder fremtiden på for dig?

Del gerne med dine kollegaer.

**UGE 50:** 11/12-17/12

**Vi slutter af for kalenderen for 2023.**  
Brug de næste par uger på at nyde julen og nytår.

**UGE 51:** 18/12-24/12

**JUL & NYTÅR**

**UGE 52:** 25/12-31/12

**JUL & NYTÅR**

