

JANUAR

Produktivitet

UGE 1: 1/1-5/1

Dine mål for 2025

Start året med 3 mål, der giver dig fokus og retning.

UGE 2: 6/1-12/1

CHALLENGE OF THE WEEK!

Book én kaffepause med en kollega, du normalt ikke snakker med!

UGE 3: 13/1-19/1

National clean off your desk day! (13 januar)

Ryd op på din arbejdsplads for ny energi og overskud.



UGE 4: 20/1-26/1

To do: Planlæg de næste to ugers arbejdsopgaver efter prioritering.

UGE 5: 27/1-31/1

Opfølgning: Følg op på dine mål fra uge 1!

FEBRUAR

Team

UGE 5: 1/2-2/2

Weekendlæsning!

Nyd weekenden og læs vores tips [til employer branding](#)



UGE 6: 3/2-9/2

Walk & talk:

Tag teamet med på tur, og del, hvad I hver især gør for at få motivation?

UGE 7: 10/2-16/2

Love is in the air!

Del din favoritsang med teamet! Hvilken love-sang passer bedst til jeres samarbejde?

UGE 8: 17/2-23/2

Teamdag!

Sæt dato for en teamdag. Hvem tager initiativet?



UGE 9: 24/2-2/3

Tid til refleksion

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

MARTS

Søvn

UGE 10: 3/3-9/3

CHALLENGE OF THE WEEK!

Udfordre dine kollegaer: Hvem får mest søvn? Track jeres søvn hver nat

UGE 11: 10/3-16/3

WORLD SLEEP DAY (fredag d. 14.)

Udfordre dig selv, og drop skærmen 1 time før sengetid!

Inspiration: [5-trins guide mod stress](#)



UGE 12: 17/3-23/3

Drop kaffen:

Aftal med dig selv om at droppe kaffen eller en kop mindre hele ugen. Mærker du en forskel på din søvn?

UGE 13: 24/3-31/3

SOMMERTID (30 marts)

Forbered dig på sommertid. Lav en liste med de ting, du skal bruge den ekstra time på!

APRIL

Arbejdsglæde

UGE 14: 1/4-6/4

Ryd op i dit arbejde!

Reflektér over opgaver, der ikke skaber værdi for dig. Hvad kan ændres?

UGE 15: 7/4-13/4

Tag pulsen på arbejdsglæden

Vidste du, at du kan bruge en mini-survey til at måle arbejdsglæden?

Læs mere: [Brug surveys til engagement](#)

UGE 16: 14/4-20/4

Gæk Gæk Gæk!

Holder dit team påskeferie? Send dem godt af sted med et lille påskeæg i lommen.

UGE 17: 21/4-27/4

HAPPY PLAYLISTE

Lav en fælles playliste med musik, der spreder glæde og energi i løbet af arbejdsdagen.

UGE 18: 28/4-30/4

Sådan! Endnu en måned er gået! Hvad er en oplevelse, du har lært mest af??



MAJ

Mental helbred

UGE 18: 1/5-4/5

MINDFUL MAJ!

Kickstart måneden med mindfulnessøvelser. Brug 5 minutter med meditation inden hvert møde. Mærker du en forskel?

UGE 19: 5/5-11/5

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: 12/5-18/5

AWARENESS WEEK!

Lav en trivselstavle, hvor dine kollegaer kan skrive, hvad der giver dem glæde!

UGE 21: 19/5-25/5

Refleksion is key!

Lav et spørgeskema, hvor medarbejdere, anonymt, kan svare på spørgsmål om [arbejdsmiljø og trivsel](#).

UGE 22: 26/5-1/6

WUHU! Maj måned er slut! Er du klar til næste måned?

JUNI

Work-life-balance

UGE 23: 2/6-8/6

HYBRID WORK

Udfordre dine kollegaer. Det bedste tip til at balancere arbejde og fritid, når man arbejder hjemmefra vinder en præmie!



UGE 24: 9/6-15/6

Ferieplaner?

Lav en guideline for bedre overlevering før ferier. Send alle godt af sted uden stress!

UGE 25: 16/6-22/6

CHALLENGE OF THE WEEK!

Tag 60 minutter hver dag for at fokusere på vigtige opgaver. Sæt din mobil og status på forstyr ikke!

UGE 26: 23/6-29/6

Stræk ud

Stræk ud mindst 2 gange om dagen ved kontorbordet. Fokuser på at få ro og balance i kroppen.

UGE 27: 30/6

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

JULI

Individet

UGE 27: 1/7-6/7

STRÆK UD WEEK

Stræk ud mindst 2 gange om dagen ved kontorbordet. Fokuser på at få ro og balance i kroppen.

UGE 28: 7/7-13/7

PODCAST WEEK

Om du enten sidder på kontoret, eller solbader på din ferie, brug ugen på at finde en god podcast anbefaling.



UGE 29: 14/7-20/7

BOG WEEK:

Lav en liste med jeres bedste boganbefalinger på kontoret. Hvem kan få læst flest bøger?

UGE 30: 21/7-27/7

Spis frokost sammen

Gør en fælles indsats med de medarbejdere, der er på kontoret. Spis frokost hele ugen!



UGE 31: 28/7-31/7

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

AUGUST

Miljø/klima

UGE 31: 1/8-3/8

Velkommen tilbage!

Planlæg en blid overgang tilbage fra ferie med uformelle teambuilding aktiviteter.

UGE 32: 4/8-10/8

CHALLENGE OF THE WEEK!

Grøn start på måneden! Vi udfordrer jer til kun at spise vegetarisk hele ugen

UGE 33: 11/8-17/8

Tour de Office

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



UGE 34: 18/8-24/8

Tid til refleksion

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

UGE 35: 25/8-31/8

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

SEPTEMBER

Kultur

UGE 36: 1/9-7/9

Mangfoldighed = a box of chocolates

Start måneden med at blive klogere på, hvordan vi styrker fællesskab og respekt for forskelligheder.

Læs mere: [Hvad er mangfoldighed egentlig?](#)

UGE 37: 8/9-14/9

REFLEKSIONSTID

Reflekter over, hvilken kollega du er. Skriv de 3 vaner ned, som du gerne vil blive bedre til. Fx. giv et kompliment mindst én gang om ugen.

UGE 38: 15/9-21/9

KULTUR WEEK!

Lav en temadag, hvor medarbejdere deler noget fra deres kultur.



UGE 39: 22/9-28/9

Skriveøvelse:

Vælg en dag i ugen og skriv frit i 5 minutter om virksomhedskultur, og hvad du kan gøre for at bidrage.

UGE 40: 29/9-30/9

Tid til refleksion!

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

OKTOBER

Ernæring

UGE 40: 1/10-5/10

CHALLENGE OF THE WEEK

Klar til endnu en udfordring? Drop kaffen i denne uge!

UGE 41: 6/10-12/10

#madinspiration

Udvid din horisont. Spørg rundt på kontoret om, hvordan mad påvirker ens mentale helbred, og brug resten af ugen på research.

UGE 42: 13/10-19/10

MAD PÅ BUDGET!

Del budgetvenlige og lækre retter på kontoret! Måske finder du din nye livret?



UGE 43: 20/10-26/10

#Smoothieinspiration

Del jeres yndlings smoothie-opskrifter med hinanden.

UGE 44: 27/10-2/11

CHALLENGE OF THE WEEK!

Drop sodavand, og kør en "bare vand"-uge

NOVEMBER

Stress

UGE 45: 3/11-9/11

Walk and talk:

Brug ugen med kollegaerne og tal om stress. Hvordan står det til på kontoret?

UGE 46: 10/11-16/11

Stræk ud

Stræk ud mindst 2 gange om dagen ved kontorbordet. Fokuser på at få ro og balance i kroppen.



UGE 47: 17/11-23/11

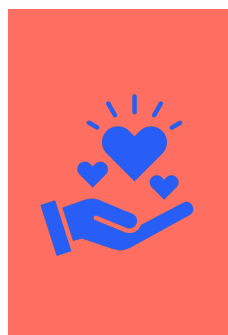
Opfølgning

Kan du huske dine mål fra uge 1? Reflekter over dem i denne uge.

UGE 48: 24/11-30/11

MIG TID

Uha, julen er lige på trapperne. Tag en pause for dig selv inden juleræset begynder.



DECEMBER

Refleksion

UGE 49: 1/12-7/12

JULE CHALLENGE!

Vi giver jer 24 spændende låger, I kan åbne hver dag i julemåneden og styrke trivslen på arbejdspladsen.

Find lågerne her: [24 låger til at styrke trivsel på arbejdspladsen](#)

UGE 45: 8/12-14/12

Årets højdepunkter:

Spørg rundt omkring på kontoret for højdepunkter på arbejdspladsen. Lav et slideshow til intern brug, og husk tilbage på de gode minder.

UGE 51: 15/12-21/12

REFLEKSIONSTID

Brug ugen på at reflektere over dig selv og dine mål. Hvad byder fremtiden på for dig?

UGE 52: 22/12-28/12

TAK FOR I ÅR

Vi slutter af for kalenderen 2025. God jul og godt nytår!

Vi ses i 2026!

