

Tibro Kommuns arbeta-hemma-bingo

Lärt mig något nytt om en kollega	Lunchpromenad minst 20 minuter	Delat ett arbeta-hemma-tips med avdelningen	Delat ett roligt videoklipp med avdelningen
Deltagit i minst två digitala fika	Ägnat 30 minuter åt något bara för min egen skull	Stretchat/mjukat upp nacke och axlar minst två gånger under veckan	Ätit en digital lunch med minst två kollegor
Ägnat minst två minuter under veckan med att tänka på andningen. Koncentrera dig på djupa andetag där luften kommer ända ner i magen.	Frågat en kollega hur hen mår i veckan	Lunchpromenad minst 20 minuter	Jag har kompetensutvecklat mig minst 30 minuter relaterat till arbetet (lyssnat på en podd, läst en bok, kollat Youtubeklipp)
Frågat en kollega hur hen mår i veckan	Tagit minst tre bensträckare under en hemarbetsdag. Lunchen räknas inte!	Hjälpt eller samarbetat med en kollega	Gett positiv feedback till en kollega

