



Marts

HOLD STÅENDE MØDER

Hvorfor holde stående møder?

- Risikoen for hjertekarsygdomme, diabetes og overvægt formindskes.
- Du forbrænder mere ved at stå op. Fx svarer tre timers stående arbejde om dagen til 30.000 kalorier om året (eller syv maratoner).
- Stående møder kan være med til at skabe mere dynamik i møderne og forkorter samtidig disse.

Sådan gør du

- Book dine kolleger til et stående møde.
- Hold mødet kort. Aftal en fast dagsorden og udnævn en mødeleder.
- Stil jer op ved møder, der trækker ud, således at I står op den del af mødet, hvor tiden er overskredet.
- Overvej ved indkøb af nye møbler, hvordan I kan tilgodese stående møder, fx ved køb af høje caféborde.

Fra virkelighedens verden

Som led i et forskningsprojekt fik 317 ansatte på kontorvirksomheder besked på at skrue ned for det stillesiddende arbejde og op for stående arbejdsstillinger. Og det lykkedes.

I gennemsnit reducerede virksomhederne den daglige sidde-tid med 71 minutter, fx ved at holde stående møder.

Efter forsøget har flere af virksomhederne forsøgt at holde fast i de gode vaner, blandt andet ved at holde morgenmøder stående.

Før logbog dag for dag

Skriv dit navn og sæt en streg, hver gang du har haft et stående møde. I kan evt. lave en konkurrence om, hvem der har haft flest.

Maria HHH III