

ÄNTLIGEN måndag- bingo

Varje gång du gör något som står i en ruta – kryssa rutan.

Tävla tillsammans med dina jobbkompisar och bestäm ett pris för varje bingorad som kryssats.

För en roligare vardag!

Propia gör inte bara vardagarna roligare – vi hjälper verksamheter göra rätt saker i rätt ordning på rätt sätt!

Stanna upp vid tre tillfällen på dagen och ta 5 djupa andetag.

Ge beröm till ett par kollegor.

Hjälp någon på jobbet.

Ät lunch med någon du inte brukar äta med.

Skriv ner fem bra saker med ditt arbete.

Skicka ett uppmuntrande mejl till någon på jobbet som du inte pratat med på ett tag.

Ge dig själv en ärlig klapp på axeln – du är bra!

Skapa en positiv-låda och samlar positiva minnen i.

Ta med ett par kollegor på en lunchpromenad.

Ta en hel dag där du bara är positivt inställd.

Gör minst en rolig sak varje dag i en hel vecka – skriv ner vad det är i kalendern.

Ta med en rolig detalj till nästa möte, t.ex en hatt eller lösnäsa.

Unna dig något extra gott varje måndag i en månad.
(bara måndagar)

Hälsa glatt på alla du möter idag. Både de du känner och inte känner.

Vakna 15 minuter tidigare och gör något som ger dig ett värde.

Skapa en egen "äntligen måndag" bingobricka.

ÄNTLIGEN
Måndag
14 december



Propia