



FUSA I FARTEN



Kick off for Fusa i farten i Eikelandsfjorden samfunnshus den 10 april var vellukka. Det var mange blide fjes å sjå på veg ut dørane. Me fekk alle påfyll både for mage og hovud, i tillegg til inspirasjon til å ta betre vare på resten av skrotten.

Det er eit godt arbeidsmiljøtiltak å ha ta vare på eigen form. Gjer ein dette i lag med arbeidskollegarar fungerer det enno betre som arbeidsmiljøtiltak. Fusa i farten oppmodar alle arbeidsplassane til å finna fram til sine måtar å motivera kvarandre til å vera meir fysisk aktive. Leiarane har ansvaret for at det vert diskutert korleis dette kan best gjerast på eigen arbeidsplass. Det kan t.d. vera:

- Organisert pausegym eit par gonger i veka.
- Felles trimturar, fjellturar.
- Volleyball
- Sykle til jobben

Fusa i farten er ikkje lagt opp som ein konkurranse mellom einingane og avdelingane. I år skal alle konkurrera med seg sjølv ut frå dei måla ein sjølv har sett seg. Jmfr den informasjonen som Kristin Almås har sendt ut. Fellesskapet skal brukast til å halda eigen motivasjon oppe.

Liv Grete sitt innlegg om motivasjon kan brukast for å nå dei fysiske måla du har sett deg. Det var mykje i hennar innlegg som også kan brukast på arbeidsplassen. Mykje av det ho snakka om handla om tilhøvet mellom den einkilde og fellesskapet. Korleis kan ein påverka kvarandre positivt for få ein betre kvardag? Korleis kan ein nå måla ein set seg både som person og dei felles mål avdelinga eller eininga set seg?

Her er i stikkord nokon av dei momenta Liv Grete trekte fram:

Trivsel

Familie

Venner / kollegar - kva skapar energi, kva tappar energi?

Eigen åtferd

Fokus

Konsentrasjon

Målsetjing - realistiske mål, må kunna henta seg inn.

Ta utfordringar

Positiv

Pågangsmot - snu det negative til noko positivt

Å vera til stades

De har sikkert alle dykkar eiga tolking av det Liv Grete snakka om. Bruk fyrste personalmøte etter påske til å reflektera rundt korleis de kan bruka Liv Grete sine tankar om motivasjon i eigen avdeling eller eining.

Prosjektperiode Fusa i farten:

Oppstart etter påske. Periode: **22. april – 15. juni**. Ein legg opp til tiltak både mot den enkelte og i grupper. Kvar arbeidsplass blir utfordra til å organisera felles tiltak. Innan utgangen av første veka etter påske må planen vera klar og informasjon gå ut til dei tilsette.

RÅDMANNEN