

# AINEKSIA AKTIIVISEMPAAN KOKOUKSEEN

## MIKSI YLÖS?

- Lihakset aktivoituvat – koko kroppa kiittää
  - Verenkierto vilkastuu – myös aivoille enemmän happea
  - Työskentely tehostuu – kokousaika lyhenee
- Jokainen nousu on terveysruiske!**

## Poimikaa teille sopivat ideat!



**UP! – AKTIIVISEMPI PÄIVÄ**

HELSINGIN KAUPUNKI

### RUTIINIT RIKKI

- Istuminen on ok, mutta seisominen on IN
- Kokouksen avaaja – kannusta aktiivisempaan kokoukseen
- Pieni häly ei haittaa

### TAVAT UUSIKSI

- Kokouksen aloitus, parikeskustelut tai puheenvuorot seisten
- Nouse ylös -diat mukaan esitysmateriaaliin
- Seisomistauot esityslistaan
- Ideointi seisten

### TILAN TUUNAUUS

- Pystypöytiä sivu- tai takaosiin
- Uusi, seisomista helpottava pöytäjärjestys
- "Täällä saa seistä" -julisteet
- Jumppapalloja istuimiksi tai muita aktiivisuutta lisääviä välineitä