

Hälsa - Låt nya vanor kroka på gamla rutiner!

Syfte:

Att hitta nya vanor som bidrar till att förbättra personalens och elevernas fysiska, mentala eller känslomässiga hälsa.



MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 

Hälsa - Låt nya vanor kroka på gamla rutiner!

Instruktioner och vägledning

1. Förbered alla innan mötet att de ska ytterkläder och en laddad mobil med sig, så att de snabbt kan ta sig ut på en 20 minuters promenad.

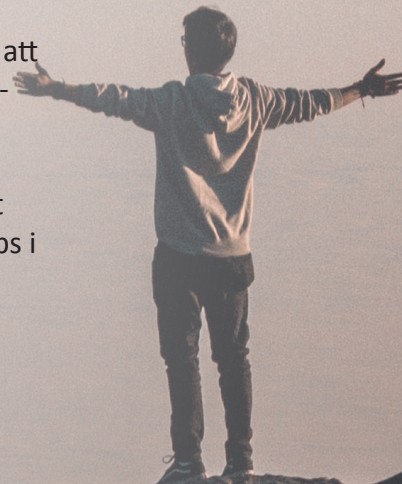
2. Berätta kort om vem Dr. Rangan Chaterjee är, och titta på nedanstående klipp tillsammans. Klippet är en drygt tio minuters intervju med Dr. Rangan Chaterjee från Generation Peps konferens hösten 2020.

Länkt till klipp: https://www.youtube.com/watch?v=qEhKI2otO_k

3. Nu är det dags för en Walk and Talk på 20 minuter, se instruktion till personalen på nästa sida. Dela in personalen i grupper med lämpliga samtalspartner: ämneskollegor, klassmentorer eller i par med någon de vanligtvis inte pratar så mycket med. Om mötet är fysiskt går de tillsammans en runda som tar ungefär 20 minuter. Om ni har mötet på distans så ringer de upp varandra och pratar medan de går varsin runda på 20 minuter.

Det finns två versioner av Walk and Talk-uppgifter, se efterföljande sidor. Gör gärna båda, i valfri ordning, med några veckors mellanrum. Vid det andra tillfället, be personalen att inleda sin Walk and Talk med att återkoppla till förra tillfället. Vad ville de stärka/förändra och hur har det gått?

När ni återsamlas får alla presenterar sina bästa ideér. Det kan ske i tvärgrupper eller genom att alla skriver in sina tips i ett gemensamt dokument.



MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 

Hälsa - Låt nya vanor kroka på gamla rutiner!

Walk and talk

– med fokus på våra elever!

Med små medel kan vi öka välmåendet hos eleverna och därmed skapa bättre förutsättningar för inläring.

Diskutera följande på en 20 minuters Walk and Talk:

1. Vad gör du redan idag som bidrar till att eleverna mår bra i ditt klassrum/utifrån din roll på skolan?
2. Vad kan du göra mer av för att öka välmåendet hos eleverna? Vad skulle fungera i ditt klassrum och i ditt ämne/profession? Tänk utifrån att kroka på nya vanor i gamla rutiner som Dr. Chaterjee pratar om.

Återsamling och uppföljning där alla presenterar sina bästa ideér.



MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 

Hälsa - Låt nya vanor kroka på gamla rutiner!

Walk and talk

– med fokus på oss själva!

Med små medel kan vi öka välmåendet hos oss själva
- fysiskt, mentalt eller känslomässigt!

Diskutera följande på en 20 minuters Walk and Talk:

1. Vad gör du redan nu som du mår bra av i din vardag? Vad har du för bra rutiner som du kan dela med dig av?
2. Vad skulle du kunna tänka dig att utföra 5 minuter en gång i veckan, utöver det du redan gör idag? Vad skulle du önska att du gjorde mer av, utifrån Dr. Chaterjee tes med att kroka på nya vanor på gamla rutiner. Vad skulle fungera i din vardag och i ditt liv? Välj en ny sak som bidrar till din fysiska, mentala eller känslomässiga hälsa.

Återsamling och uppföljning där alla kommer med sina bästa tips.



MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 