

Beter-in-je-vel BINGO

Spelregels voor jou als werkgever

Meer leren over vitaliteit op de werkvloer? Dan is het tijd voor een gezond potje Bingo! Het competitieve element zorgt voor een leuke sfeer op de werkvloer én natuurlijk teambuilding.

Doel van dit spel

De Beter-in-je-vel-Bingo is een uitdagende spelkaart waarbij medewerkers een week de tijd krijgen om hun kaart vol te krijgen. Zo ga je op een speelse manier aan de slag met leuke tips en handige challenges, onder andere uit de Actify app.

Vorbereiding

Print de bingokaarten uit naar de grootte van het team. Dit spel kan gespeeld worden vanaf twee spelers tot een team/afdeling of zelfs het hele bedrijf! Deze instructiepagina is alleen voor jou bedoeld. Op de kaarten staat voldoende uitleg voor medewerkers om het spel te kunnen spelen en jij kunt natuurlijk ook meedoen!

Spelverloop

Het spel start zodra de werkweek start en de bingokaarten zijn uitgedeeld. Als je een uitdaging hebt voltooid mag je hem doorstrepen op de kaart. Er zijn drie edities: Meer bewegen, Mentaal fit en Goede voorbeeld. De Meer bewegen- en de Mentaal fit-editie kan gespeeld worden met alle medewerkers. De Goede voorbeeld-editie is bedoeld voor leidinggevenden en HR-medewerkers. De speler die het eerst zijn bingokaart vol krijgt en alle negen challenges heeft doorgestreept, verdient een kleine beloning. Het kan motiverend werken om de voortgang te delen via de app of per mail. Aan het einde van de week - tijdens de vrijdagmiddagborrel bijvoorbeeld - wordt de eerste volle kaart beloond.

Let the bingo begin!

Beter-in-je-vel BINGO

Spelkaart: Goede voorbeeld

Als leidinggevende of HR-medewerker is het belangrijk om het goede voorbeeld te geven. Om je collega's te motiveren, geven we je een aantal uitdagingen om hen te inspireren. Tijd voor een potje Beter-in-je-vel-Bingo! Neem het op tegen je collega's, spaar die volle kaart en ga voor de overwinning.



Start je dag fit

Begin je dag energiek met wat ochtendfitness! Zo begin je energiek aan je werkdag en haal je meer uit je dag.



Zet een fles water klaar

Vergeet je te drinken? Met 1,5 liter water per dag zit je helemaal goed! Zet 's ochtends een fles water klaar.



Licht lunchen

Ga voor een lunch met minder calorieën! Kies bijvoorbeeld één van de recepten in de Actify app.



Zet je telefoon 's avonds uit

Laat duidelijk weten wanneer je wel of niet bereikbaar bent! Kies ervoor om 's avonds niet je mail te checken.



Snack minder calorieën

Trek tussendoor? Dat kan! Laat je inspireren door een snackrecept met minder calorieën in de Actify app.



Sport voor het werk

Een goed begin van je werkdag. Ook al is het vroeg, kies eens voor de uitdaging en ren een kort blokje om.



Geef positieve feedback

Positieve feedback mag niet vergeten worden. Geef iemand een compliment! Dat geeft een positieve boost.



Stuur minder e-mails

Stuur je collega geen mailtje, maar loop er liever naartoe. Bonus: maak gelijk samen een ommetje!



Wandel tijdens je meeting

Meeting met je collega's? Ga wandelen! Zo voorkom je weer een lang zitmoment en verbrandt je calorieën.