Enkel guide:

Kom igång med hälsoambassadörer.

Att utse hälsoambassadörer är ett enkelt och effektivt sätt att skapa mer rörelse, motivation och välmående i vardagen – utan att allt behöver komma uppifrån. Det handlar om att låta engagerade kollegor bli positiva krafter som inspirerar andra genom små initiativ, pepp och vardagsnära insatser. Kom igång med hälsoambassadörer – ett enkelt sätt att öka aktiveringen och chanserna att ta hem en vinst i Active Workplace Awards.

1. Bjud in – brett och frivilligt.

Skicka ut en öppen inbjudan till hela organisationen: "Är du intresserad av hälsa, rörelse eller att inspirera andra? Vill du bidra till en friskare och roligare arbetsplats? Bli hälsoambassadör hos oss!"
Det viktigaste är att rollen bygger på genuint engagemang – då smittar det lättare.

2. Tydliggör vad rollen innebär.

En hälsoambassadör behöver inte vara expert. Vilja och entusiasm räcker.
Rollen kan innebära:

- Att sprida pepp och tips i interna kanaler.
- Anordna små initiativ som lunchmeditation, stegtävlingar eller gemensamma gruppträningspass.
- Lyfta fram information om hur man använder friskvårdsbidraget.

3. Välj flera ambassadörer – från olika delar av organisationen.

Ju fler perspektiv, desto bättre. Ta med personer från olika avdelningar, orter och roller för ett mer inkluderande engagemang. På Epassi har vi en hälsoambassadör i varje land, vilket ger en representant per marknad och gör det lättare att agera lokalt.

4. Uppmärksamma era hälsoambassadörer.

Lyft gärna fram ambassadörerna i ett internt mejl eller på intranätet så att alla vet vilka de är och hur de kan vända sig till dem. Visa er uppskattning genom att lyfta fram dem som viktiga nyckelpersoner i ert hälsoarbete – de är era interna stjärnor som gör skillnad!

5. Gör det till något kul och hållbart.

Uppmuntra ambassadörerna att hålla energin uppe med små, lekfulla aktiviteter – som tävlingar, "månadens friskvårdshjälte" eller utmaningar kopplade till aktuella teman. Glöm inte: det behöver inte vara stort eller avancerat för att göra skillnad!