

MOTTIL Å GLEDE-DAGEN

Målet: Å glede flest mulig, med enklest mulig midler



Konkrete tips:

- **En glad start på dagen:**
 - o Overraske de ansatte med frokost
 - o Starte dagen med musikk og dans
 - o Utdeling av mørketidsboller/muffins/lapper/vafler/kaker e.l.
 - o Sett på energigivende musikk i gangene
- **Gledesspreder-kåring- Hvem hos dere er det som:**
 - o omgir seg med god og trygg energi
 - o er uselviske og gjør det lille ekstra for å glede andre
 - o skaper latter og glede rundt seg

Få inn nominasjoner i forkant og del ut prisen på selve dagen. Løft frem hvor viktig det er å spre glede på en arbeidsplass – og hvor lite det er som skal til.

- **Lag en gledespatrulje:**
 - o Vitsefortellere, klemmeutdelere, eller noe helt annet som sprer glede
 - o Noe som skaper litt latter og god energi



- **Oppfordre de ansatte til å være ekstra oppmerksom på inkludering:**
 - Se litt ekstra rundt seg, og ta ansvar for å prate med noen de ikke prater så mye med ellers
 - Ringe en de ikke har snakket med på lenge
 - Smile ekstra til alle de møter
 - Gi de rundt seg en ekstra god tilbakemelding
 - Oppfordre de ansatte til å sende 1-3 sms til en som betyr noe spesielt for dem og forteller hvorfor den personen er viktig for dem.

Sosiale medier:

Oppfordre dem til å bruk sosiale medier til å spre god energi! MOT Norge vil også ha mye aktivitet på våre kanaler denne dagen. Del gjerne hva dere gjør og tag @motnorge på Instagram.

MOTs visjon er et varmere og tryggere samfunn!

Det kan kreve litt MOT å gjøre noe ekstra for å spre glede, men vi kan love dere at verdien blir stor 😊