



GØR DIN ARBEJDSPLADS MERE AKTIV – BLIV INSPIRERET TIL FIRMAIDRÆTTENS SPARRINGSCAMP

Lørdag den 21. november 2020 kl. 9.00 – 16.00
Sinatur Hotel Storebælt, Østerøvej 121, Nyborg

Sammen skaber vi sjovere arbejdspladser i bevægelse, når vi **frivilligt** igangsætter flere aktiviteter med fokus på stærke fællesskaber.



Tilmeld dig senest den 18. oktober 2020 på
www.firmaidraet.dk/Sparringscamp/ildsjæl

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



PROGRAM

09.00-09.45:	Ankomst og morgenbuffet
09.45-10.30:	Velkomst og energiboost
10.30-12.15:	Workshops (formiddag)
12.15-13.15:	Frokost
13.15-14.00:	Speeddating
14.00-15.45:	Workshops (eftermiddag)
15.45-16.00:	Fælles afrunding

Kom med når vi samler kollegamotionsildsjæle fra arbejdspladser landet over til Sparringscamp; En energifyldt dag, hvor vi i fællesskab udvikler nye ideer, sparrer med hinanden, deler succeser og udfordringer – og går hjem med værktøjer og mod på at skabe flere aktive arbejdspladser.

Du kan også netværke med firmaidrætsforeninger fra hele landet, der brænder for at skabe et sjovere Danmark i bevægelse.

Hent inspiration og værktøjer til vores workshops og speeddating

Vi kickstarter dagen i fællesskab, hvor kollegamotionsildsjæle og firmaidrætsforeninger mødes til et festfyrværkeri af god energi og inspiration. Med dét energi-indspark i rygsækken bevæger vi os ud til formiddagens workshops, der kører i to spor: Ét spor primært målrettet ildsjæle, der arbejder med kollegamotion på arbejdspladserne, og ét spor primært målrettet firmaidrætsforeningerne.

Du deltager i én workshop om formiddagen, nyder en dejlig frokost, bliver inspireret ved 3 oplæg til vores speeddating – inden du fortsætter til den anden spændende workshop om eftermiddagen.

Vi runder dagen af i fællesskab – og sender hinanden hjem med værktøjer til – og mod på – at skabe flere aktive arbejdspladser.



Tilmeld dig senest den 18. oktober 2020 på
www.firmaidraet.dk/Sparringscamp/ildsjæl

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



Når de dårlige undskyldninger står i kø

Glem det! Jeg har ikke tid.

Hvaaaad! Har du set ud? Det regner jo!

Pas lige din egen butik! Min arbejdsplads skal ikke blande sig.

Kender du også alle de dårlige undskyldninger for ikke at dyrke kollegamotion på arbejdspladsen? Og har du svært ved at komme hen over undskyldningerne og videre?

På workshoppen giver vi dig idéer til, hvordan du kan forstå, håndtere og vende de dårlige undskyldninger, så du får flere med til kollegamotionen.

Og så ser vi gerne, at du medbringer den allerbedste undskyldning fra din arbejdsplads.

Hvornår? Formiddag og eftermiddag

– samme workshop tilbydes to gange

Kollegamotion til hverdag og fest

Gem elastikkerne væk – nu bliver det sjovt!

Kom med på en aktiv rejse igennem kollegamotionens uanede muligheder, hvor du selv skal i kondiskoene og opleve magien ved en bred vifte af sjove aktiviteter tilpasset arbejdspladsen.

Du går derfra med rygsækken fuld af idéer og konkret inspiration til, hvordan du kan sætte din arbejdsplads i bevægelse – uanset om det skal foregå i mødelokalet, på parkeringspladsen eller i grønne omgivelser. Du går også hjem med et styrket netværk og fællesskab med andre kollegamotionsambassadører.

Workshoppen er for dig, der brænder for at dyrke sammenholdet med kollegerne på arbejdspladsen og som ønsker inspiration til kollegamotion som virkemiddel.

Hvornår? Formiddag og eftermiddag

– samme workshop tilbydes to gange

Styrk dit netværk – og bliv inspireret til de 8 workshops i firmaidrætssporet:

- Styrk kommunikationen på din forenings hjemmeside
- Bliv (endnu) skarpere til at arbejde i Supernova
- Fra rådvild til vild med motion – succes med ungdomsuddannelser
- 3-bold: Bliver det fremtidens holdspil i firmaidrætten?
- Motionsevents og -stævner – fra idé til færdigt koncept
- Arbejdspladsernes Motionsdag: Planlæg, eksekvér og få flere medlemmer
- Onlinetilmelding til aktiviteter på din forenings hjemmeside: Sådan gør du det tydeligt og enkelt
- Bliv klædt (endnu bedre) på til at markedsføre din forening lokalt

Læs om de spændende workshops i firmaidrætssporet på www.firmaidraet.dk/sparringscamp



Speeddating: 3 oplæg på 45 minutter

Til speeddatingen bevæger vi os rundt mellem hinanden og bliver inspireret med korte oplæg om 11 spændende emner. På dagen udvælger du de 3 emner, du helst vil blive klogere på.

Lyt, og lad dig inspirere til disse oplæg:

Tæl Skridt: Går du med? Kom et skridt foran.

Arbejdspladsernes Motionsdag for kollegamotionsildsjæle: Er du og dine kolleger vilde med #AMdag? Fyr op for sammenholdet og bevægelsen på din arbejdsplads.

Danmarks Sundeste Arbejdsplads: Er du klar til at give inspirationsturen et skud? Rul med på buskonferencen.

Jump ved Vejen og Omegns Firmsport: Tør din forening eller din arbejdsplads også at hoppe ud i det?

Projekt Flere Aktive Arbejdspladser: Aktiv arbejdsplads? Yes! Men hvordan? Lyt med, når vi giver fiks om sundhedsledelse og kollegamotion.

Floorball: Rimer floorball på firmaidræt og kollegamotion? Ja da! Kom ind i (floorball)kampen mod nye mål.

Holdspil: Giver du bolden op? Kom med, og gør dine kolleger vilde med motion – før, i og efter arbejdstiden.

Ungdomsuddannelser: Inviterer din forening de unge fra ungdomsuddannelserne ind? Slip dem løs, og omfavn udviklingen.

Flere yngre i firmaidrætten: Skaber du plads til yngre frivillige og aktive i din forening?

Lokal kommunikation: Tager din forening den gule førertrøje i synlighed? Bliv kendt lokalt med synlighedsmaterialer.

Styrk netværket: Er du frisk på at gå nye veje på tværs af forening og arbejdsplads? Duk op, og dyrk netværk.