KALENDARZ CHIEF HAPPINESS OFFICERA

MARZEC 2021

INTERNATIONAL Happiness at Work INSTITUTE

CHO CHIEF HAPPINESS OFFICER

W KALENDARZU CHIEF HAPPINESS OFFICERA ZNAJDZIESZ WIELE PROPOZYCJI ŚWIĄT, KTÓRE MOŻESZ CELEBROWAĆ W SWOIM MIEJSCU PRACY, WYSTARCZY ODROBINA POMYSŁOWOŚCI I EFEKT MUROWANY!

POWSTAŁ PO TO, ABY ZAINSPIROWAĆ CIĘ DO PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ WSPIERAJĄCYCH INTEGRACJĘ ZESPOŁU, POPRAWĘ ATMOSFERY I ZACIEŚNIANIE RELACJI W ZESPOLE.

ŻYCZĘ CI PIĘKNEGO MARCA I WIELU INSPIRACJI Z KALENDARZEM CHO!

2021
MARZEC

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SO	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 MARCA
DZIEŃ PIEGÓW

Pamiętasz Pippi Långstrump? To sympatyczna bohaterka książki o wybujałej wyobraźni, charakterystycznych rudych warkoczach słynąca z ogromnej siły fizycznej i odwagi, a także... piegów!

Dzisiaj święto wszystkich piegowatych!

INSPIRACJA: zrób konkurs, kto z zespołu ma najwięcej piegów - mogą być prawdziwe, mogą być namalowane - najważniejsze, aby wprowadzić element zabawy, zachęcić do kreatywności oraz rywalizacji.

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńPiegów

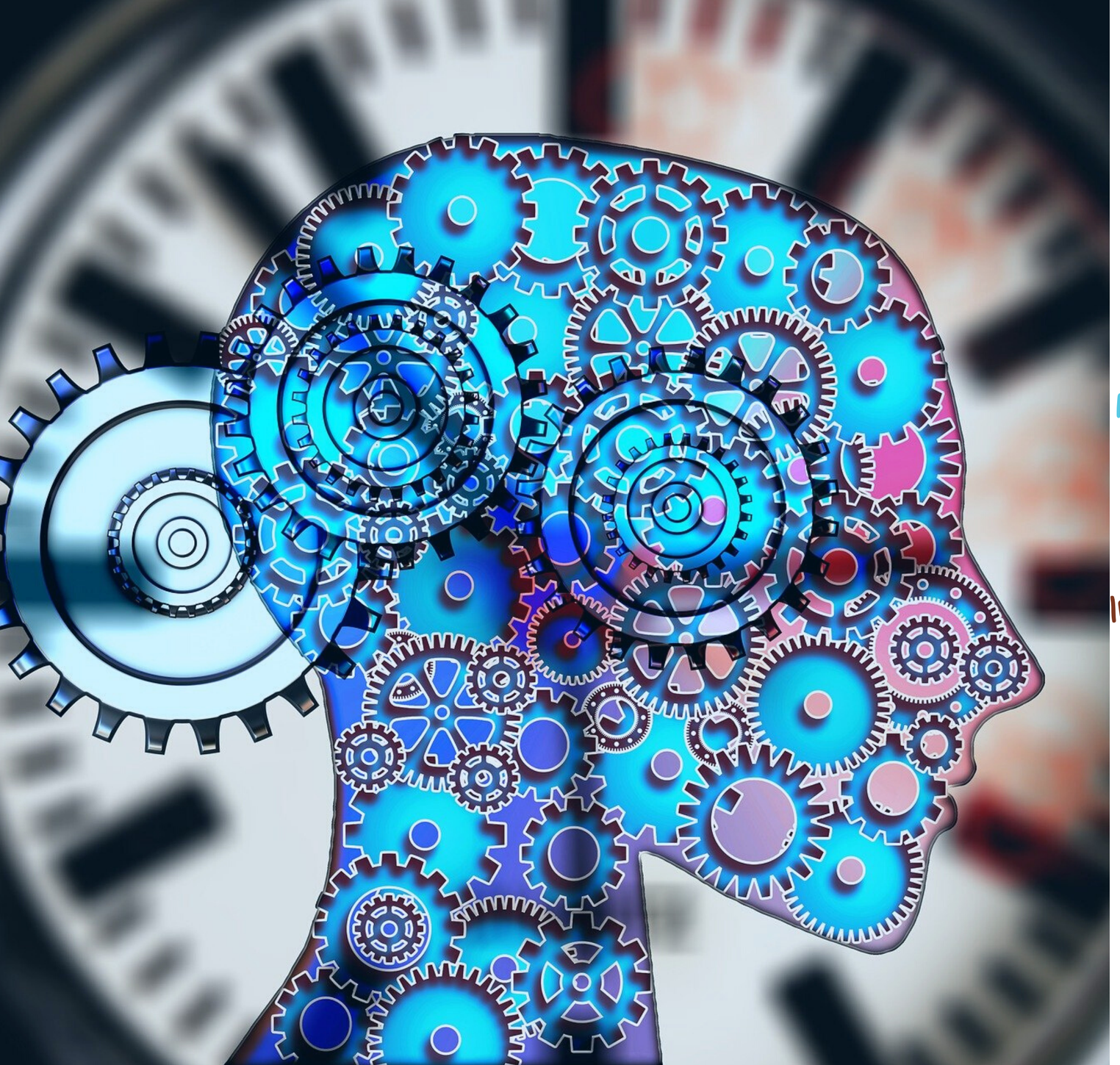
3 MARCA
DZIEŃ DZIKIEJ PRZYRODY

To dzień uchwalenia Konwencji o Międzynarodowym Handlu Dzikimi Zwierzętami i Roślinami Gatunków Zagrożonych Wyginięciem

Pomyśl o przyrodzie, aby Twoi potomkowie mogli rozkoszować się nią, tak jak Ty teraz. Wszystko w naszych rękach!

INSPIRACJA: Może Twój zespół chciałaby dołożyć jakąś cegiełkę do organizacji wspierającej różnorodność gatunków na ziemi? Może być datek pieniężny albo wolontariat?

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńDzikiejPrzyrody



4 MARCA
DZIEŃ WALKI Z PROKRASTYNACJĄ

Dzień Walki z Prokrastynacją? Doooooobra, powalczę. Ale jutro.

Mimo tego, że statystyki sugerują, że walka ta jest trudna, to na pewno nie jest niemożliwa. Utrzyj nosa prokrastynacji i zrób dzisiaj coś co od dawna odkładasz!

INSPIRACJA: zrób konkurs pod hasłem "Zjedz tą żabę" - przecież nikt nie lubi jeść żab - zatem trzeba ją zjeść jak najszybciej - zachęć kolegów do pochwalenia się, które z nielubianych zadań dziś wykonali i razem cieszcie się tymi sukcesami

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńWalkiZProkrastynacją

5 MARCA
DZIEŃ TEŚCIOWEJ

Chociaż teściowa przedstawiana jest jako kobieta autorytatywna, marudząca, nieustannie forsująca swoje zdanie i krytykująca innych (szczególnie synową lub zięcia), nie zawsze ma to odbicie w rzeczywistości. Dzień Teściowej to wspaniały moment, aby jej zwyczajnie podziękować, bo z reguły jest za co.

INSPIRACJA: zrób konkurs na najzabawniejsze życzenia dla teściowej, pamflet lub na najfajniejsze zdjęcie z teściową

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńTeściowej

8 MARCA
DZIEŃ KOBIET

Za pierwowzór święta kobiet uznaje się rzymskie Matronalia – dzień płodności i macierzyństwa, który przypadał na pierwszy tydzień marca. W tym czasie mężowie obdarowywali swoje wybranki prezentami. Dziś święto kobiet obchodzi się niemal na całym świecie.

INSPIRACJA: Złóż życzenia koleżankom w pracy, przyjaciółkom i wszystkim kobietom które dziś spotkasz

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńKobiet

10 MARCA
DZIEŃ MĘŻCZYZN

Po całym dniu świętowania
dnia pań, przyszedł czas na panów.
Obchody Dnia Mężczyzn zostały
zapoczątkowane 19 listopada 1999 roku
w Trinidadzie i Tobago przy wsparciu m.in. ONZ,
jako symbol równości płci.

INSPIRACJA: Złóż życzenia kolegom
w pracy, przyjaciołom i wszystkim mężczyznom
których dziś spotkasz

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach
z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńMężczyzn

12 MARCA
DZIEŃ DRZEMKI W PRACY

Zbawienny wpływ drzemki na nasze samopoczucie potwierdzili naukowcy poprzez liczne badania. Ustalono, między innymi, że drzemka zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu sercowo – naczyniowego. Ponadto w czasie drzemki organizm wydziela hormony: adrenalinę i noradrenalinę które stymulują pracę mózgu poprawiając wydajność pracy. Idealna drzemka powinna trwać 26 minut.

INSPIRACJA: Po prostu znajdź ciche miejsce i się zdrzemnij

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńDrzemkiWPracy

16 MARCA
DZIEŃ PANDY

Pandę Wielką znamy głównie z wycieczek do ZOO oraz z kolorowych kartek magazynów przyrodniczych. To piękne zwierzę, jeszcze niedawno zagrożone wyginięciem, chociaż dalej walczy o przetrwanie, ma się znacznie lepiej. Dzięki wysiłkom organizacji przyrodniczych Międzynarodowa Unia Ochrony Przyrody zmieniła stopień zagrożenia z "gatunek zagrożony" na "narażony na wyginięcie".

INSPIRACJA: jako zespół zróbcie zbiórkę i przekażcię ją na ochronę tego gatunku.

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńPandy

20 MARCA
DZIEŃ SZCZĘŚCIA

Myślisz, że dzień szczęścia może być ustanowiony urzędowo? Międzynarodowy Dzień Szczęścia został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ na mocy rezolucji z 28.06.2012. A gdybym Ci powiedziała, że szczęście = 80% psychologii + 20% strategii Psychologia, to rezultat tego, jak widzimy świat, jak go postrzegamy, jakie mamy nastawienie i w co wierzymy. A zatem Twoje szczęście w głównej mierze zależy od ciebie.

INSPIRACJA: porozmawiaj ze swoim zespołem, co komu daje szczęście prywatnie, a co w pracy

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńSzczęścia

21 MARCA
DZIEŃ WIOSNY

Szczęście i wiosna mogłyby być synonimami. Właśnie dzisiaj zaczyna się ten piękny, kwitnący zielenią czas. 21 marca to czas, kiedy zostawiamy zimę we wspomnieniach i z nową nadzieją wypatrujemy zielonych pąków na drzewach, żółtych krokusów czy ptaków wracających z ciepłych krajów.

INSPIRACJA: przebierzcie się w jakieś śmieszne kolorowe stroje i pochwalcie się swoimi kreacjami na komunikatorze firmowym - zrób konkurs na najfajniejsze zdjęcie.

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńWiosny

22 MARCA
DZIEŃ WODY

Święto natury w czystej postaci. Dostęp do bezpiecznej wody jest jednym z podstawowych praw człowieka. Niestety, ponad miliard ludzi w dalszym ciągu żyje bez dostępu do wody. Z kolei dużo wody marnujemy, np. pozostawienie włączonego kranu podczas mycia zębów może prowadzić do jednorazowego zmarnowania nawet 16 litrów wody.

INSPIRACJA: Co możemy zrobić, żeby ograniczyć niepotrzebne marnowanie wody w domu, podczas pracy, lub tej zużywanej w ramach działalności firmy

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńWody

25 MARCA
DZIEŃ GOFRA

Gofry z bitą śmietaną, owocami i polewą. Zapachniało latem! Gofry znane są na całym świecie, chociaż te najsłynniejsze pochodzą z Belgii. Podobno robiono je tam już w X wieku, jednak te oficjalnie uznane za pierwsze, czyli wafle z Liege zostały wypieczone w XVIII wieku. Autorem przepisu na te chrupkie, pulchne wafle był szef kuchni jednego z tamtejszych biskupów, któremu znudził się smak dostępnych łakoci.

INSPIRACJA: zrób konkurs na najpiękniej udekorowanego gofra

A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńGofra

26 MARCA
DZIEŃ SZPINAKU

No tak... szpinak... kto pamięta tą zieloną prytę serwowaną w szkolnej stołówce :) Nie lubią go dzieci, a i dorośli coś za nim nie przepadają. Jednak wystarczy odpowiednio go przyrządzić, aby stał się prawdziwym przysmakiem o fantastycznym działaniu prozdrowotnym. Szpinak chroni organizm przed miażdżycą, a co więcej posiada właściwości antynowotworowe. Posiada też dużą zawartość magnezu, dzięki któremu jesteśmy mniej zestresowani.

INSPIRACJA: zrób konkurs na najlepszy przepis / danie ze szpinaku - oczywiście ze zdjęciami :) A relację i zdjęcia zamieść w social mediach z dopiskiem #KalendarzCHO #DzieńSzpinaku

NO I JAK? PRZYZNASZ, ŻE CIĘ ZAINSPIROWAŁAM :)

Taka jest między innymi rola Chief Happiness Officera / Managera Szczęścia w Pracy - inspirować i podejmować działania budujące szczęśliwą kulturę pracy, wspierające integrację zespołu, poprawę relacji, motywację do pracy i zaangażowanie w działalność i życie firmy.

Jeżeli chcesz:

- zdobyć nowy zawód / nowe kompetencje
- w ramach swojej pracy podjąć działania zmierzające do zwiększenia poczucia szczęścia w pracy Twojego zespołu, pracowników, firmy
- poprawić atmosferę w pracy
- zmotywować współpracowników
- spowodować, aby w firmie panował dobry nastrój i abyście chętnie ze sobą pracowali
- podnieść zaangażowanie zespołu
- dołączyć do grona ambasadorów szczęścia w pracy

Dołącz do nas podczas jednodniowego kursu

Zostań Chief Happiness Officerem

Szczegóły znajdziesz na

www.powermeetings.eu

oraz na moich profilach na FB i LinkedIn

DOBREJ ENERGII I POWODZENIA :)

PS: BĘDĘ ZAGLĄDAŁA NA TWOJE SOCIAL MEDIA I SPRAWDZAŁA, CZY UŻYWASZ KALENDARZA I ŚWIĘTUJESZ Z NAMI :)

RENATA KAŁUŻNA
CHIEF HAPPINESS OFFICER
INTERNATIONAL HAPPINESS AT WORK INSTITUTE

INTERNATIONAL Happiness at Work INSTITUTE

CHO CHIEF HAPPINESS OFFICER