

Julkalendern 2025

18

Strössla med positiv feedback till kollegor

11

Gör en lista på något som gör dig stolt i ditt arbete

5

Reflektera över vad kan du göra för att nästa vecka ska bli bra

22

Unna dig minst 30 minuter egentid och minns allt bra som hänt under året

3

Le mot så många du kan idag

21

Berätta för någon om tre saker du är tacksam över

20

Gör något som ger dig återhämtning och energi

24

Fundera ut din hemliga önskan för ett bra 2026

14

Skriv ner tre egenskaper som du värdesätter hos dig själv

1

Reflektera över förra veckans guldkorn ihop med några kollegor

10

Erbjud dig att hjälpa en kollega

9

Berätta för dina kollegor om något som alltid gör dig glad på jobbet

8

Fråga en kollega vad de gjorde i helgen

15

Berätta för en kollega om något bra du lärt dig av hen

12

Reflektera över veckans guldkorn ihop med några kollegor

2

Berätta för en kollega om något som hen gör som du uppskattar

17

Ge någon i din omgivning beröm

6

Säg något uppmuntrande till någon i din omgivning

16

Testa att göra något du inte provat förut

?

Kom på en sak du ska göra för att bidra med positiv energi på jobbet

19

Ta en fika med någon på jobbet som du inte brukar prata med så ofta

13

Säg något uppmuntrande till någon i din omgivning

23

Skriv ner tre saker du ska bidra med för att göra nästa år bra

4

Träna på att lyssna intresserat och nyfiskt



MIA

Motivation-Insikt-Agera AB