

MOTIVATIONS- BUDSKAP

A stylized illustration of a woman in a white dress and high heels walking up a set of blue stairs. The image is composed of white and blue shapes, with the woman's legs and dress in white and the stairs in blue. The background is a solid blue color.

UPPMUNTRA
VARDAGSMOTION
GENOM MOTIVATIONSBUDSKAP
I TRAPPAN

VAD ÄR MOTIVATIONSBUKSKAP?

Ett verktyg som hjälper exempelvis företag att jobba hälsofrämjande och att stimulera till ökad rörelse i trapprika miljöer.



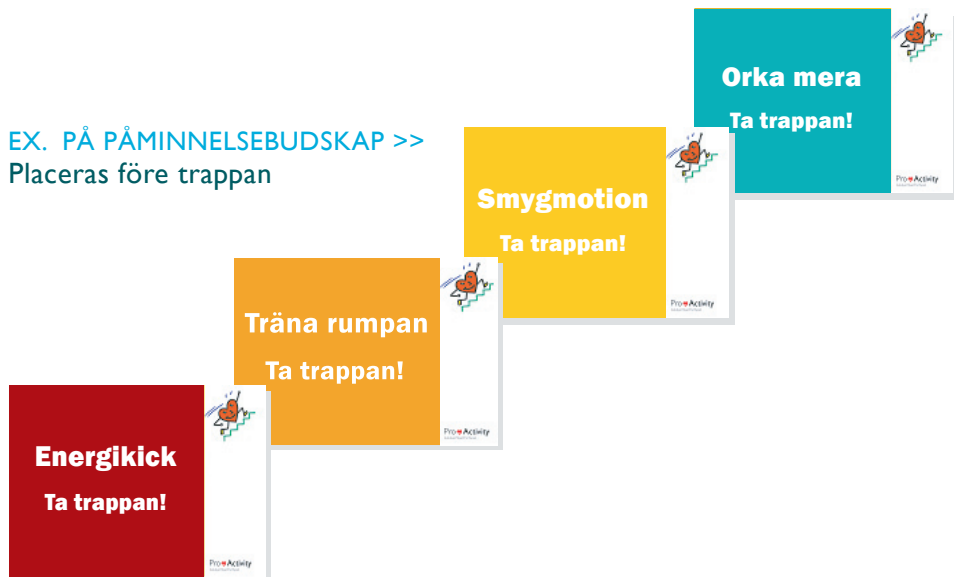
VARFÖR SATSA PÅ MOTIVATIONSBUKSKAP?

- Få människor rör på sig tillräckligt idag. En stillasittande livsstil bidrar till ohälsa, t ex hjärt-kärlsjukdomar, cancer, depression, typ II diabetes, högt kolesterol, övervikt och fetma, och många andra sjukdomar.
- Att uppmuntra människor att röra på sig mera i vardagen är av högsta prioritet då forskning visar att sådan "smygmotion" ofta ger lika stora hälsovinster som mer strukturerad motion.
- Att regelbundet använda sig av trappan istället för rulltrappa/hiss är en utmärkt form av smygmotion. Att stimulera användande av trappan genom motivationsbudska är en av de mest effektiva insatserna som någonsin testats.
- Forskning visar att användandet av trappan ökar med 50 – 200 % när motivationsbudska används, och att budskapen upplevs som attraktiva och stimulerar motivationen.
- Att regelbundet ta trappan bidrar till ökad energiförbrukning, vilket underlättar vikttnedgång.

PÅMINNELSE OCH BELÖNINGSBUDSKAP

Det finns två sorters motivationsbudskap: påminnelsebudskap och belöningsbudskap. Påminnelsebudskap uppmuntrar till att ta trappan medan belöningsbudskap belönar de som redan valt trappan.

EX. PÅ PÅMINNELSEBUDSKAP >>
Placeras före trappan



EX. PÅ BELÖNINGSBUDSKAP >>
Placeras i trappan



SJÄLVKLART FINNS MÖJLIGHET ATT BESTÄLLA BUDSKAP MED EGEN LOGGA PÅ!
GÅ IN PÅ WWW.PROACTIVITY.SE FÖR ATT SE FLER EXEMPEL PÅ BUDSKAP.

BESTÄLL MOTIVATIONSBUDESKAP

Kontakta ProActivity för beställning av budskap och information om olika alternativ och priser: info@proactivity.se eller se www.proactivity.se

PROACTIVITY ÄR GRUNDAT AV JOHAN FASKUNGER,
FIL DR FYSISK AKTIVITET & HÄLSOVETENSKAP
(BRISTOL UNIVERSITET, 2001)

JOHAN ÄR FÖRFATTARE TILL BOKEN
MOTIVATION FÖR MOTION
(SISU IDROTTSBÖCKER)