

Cocuura Amassadors Inspiration og vidensdeling – marts 2025

Med ambassadører i forskellige virksomheder og brancher i hele landet, får vi løbende en masse gode forslag, idéer og god viden, som vi ønsker at dele med alle Ambassadors.

Kun med jeres videndeling og feedback kan vi optimere og skabe endnu større værdi for jer, så fortsæt endelig med at dele jeres erfaringer og gode idéer med os.

Cocuura & Livets krøllede vej spil

EY i Odense har taget et fantastisk initiativ ved at integrere Cocuura & Livets krøllede vej i hverdagen. Ved kaffemaskinen har de placeret spillet sammen med et iøjnefaldende display, der inviterer medarbejderne til at trække et dilemma og tage en refleksiv snak med en kollega – alt imens kaffekoppen fyldes op.

En enkel, men stærk, måde at skabe dialog og eftertanke på i en travl arbejdsdag.



Cocuura webinar, 25/02/2025
"Hemmigheden bag din trivsel starter i sengen" – med Anna West

Vær opmærksom på dit indtag af koffein

Søvnexpert er ikke modstander af kaffe, men du skal være opmærksom på hvornår du indtager den. Vi ved fra forskning at koffein har en halveringstid på ca. 8 timer. Det vil altså sige, at hvis du drikker en kop kaffe kl. 16:00 om eftermiddagen, så vil ved midnat have 50% af den koffein i blodet som da du indtog den.

Sørg for at være hydreret

En god nats søvn starter om morgenen – er du dehydreret udskiller kroppen mindre melatonin, som hjælper os med at sove. Start derfor dagen med at drikke et glas vand. Sørg for at være hydreret gennem hele dagen, og ikke drikke for meget inden sengetid for at mindske toiletbesøg i løbet af natten.

Dagslys, frisk luft og motion

Sørg for at få nok dagslys i løbet af dagen, da det øger din melatoninproduktion og er med til at sikre dig en bedre og dybere søvn. Sørg derudover også for at få så meget motion ind i din hverdag som muligt, da det vil sikre, at din krop er naturlig udmattet og har de bedste forudsætninger for at falde i søvn.



Se webinarer som on-demand ved at scanne QR-koden

Cocuura



Anna West webinar plakat med QR-kode

På opfordring fra flere af vores medlemsvirksomheder har vi udarbejdet en plakat, der fremhæver de vigtigste pointer fra vores nyligt afholdte webinar med søvnexpert Anna West.

Plakaten giver konkrete og lettilgængelige råd til, hvordan du kan forbedre din søvn og skabe bedre forudsætninger for trivsel i hverdagen.

Derudover har vi inkluderet en QR-kode, som gør det nemt at tilgå webinarer – både for dig, der endnu ikke har set det, og for dig, der ønsker at gense og dykke dybere ned i emnet.

Cocuura i 'TCM-nyt'

TCM Group er endnu en gang på banen – og denne gang er Cocuura en del af deres medarbejderblad, TCM Nyt.

I den seneste udgave har Mads Harder skrevet en artikel, der sætter fokus på Cocuura & Livets krøllede vej-spillet og dets evne til at skabe meningsfulde samtaler på arbejdspladsen. Derudover opfordrer Mads' artikel til at bringe et dilemma i spil ved næste tavle- eller personalemøde – en enkel og effektiv måde at styrke dialogen og refleksionen i hverdagen.



'Opret dit Cocuura login' infoskærme



EY har på tværs af alle deres lokationer gjort det nemt tilgængeligt for deres medarbejdere at tilgå vores digitale læringsunivers i en travl hverdag.

For at sikre at alle let kan få adgang, har de opsat infoskærme med QR-koder, der fører direkte til universet, hvis man scanner koden med sin mobil.

Skulle man endnu ikke have oprettet sit Cocuura-login, henvises der desuden til deres lokale Cocuura Ambassadors, som har mulighed for at hjælpe med oprettelse af login.

Urin farve diagram

Efter vores nyligt afholdte webinar med søvneksperter Anna West har flere af vores medlemsvirksomheder taget et simpelt, men effektivt, initiativ: De har opsat prints og plakater af urinfarve-diagrammet på arbejdspladsens toiletter.

Formålet er at skabe opmærksomhed omkring væskebalancen og give medarbejderne en let tilgængelig indikator for, om de er tilstrækkeligt hydrerede. At drikke nok vand i løbet af arbejdsdagen har nemlig en større indflydelse på søvnkvaliteten, end mange umiddelbart tror.



[Klik her for at tilgå urin farve diagrammet.](#)

Cocuura med i personale-håndbogen og on-boarding af nye medarbejdere

Flere af vores medlemsvirksomheder, heriblandt Agilent Technologies, TCM Group, Thygesen Textile Group og Selmer Gruppen, har integreret Cocuura som en fast del af deres onboardingproces.

Her bliver nye medarbejdere ikke blot oprettet som medlemmer, men også introduceret til Cocuura allerede fra start – både gennem on-boarding forløbet og i deres personalehåndbog. På den måde sikres det, at medarbejderne får det fulde udbytte af deres medlemskab fra dag ét.

