Październik

Miesiąc profilaktyki, która daje sprawczość.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
			1 **Zacznij miesiąc od pytania:** czy Twoje badania profilaktyczne są aktualne? Sama świadomość to pierwszy krok do działania.	2 Jeśli możesz to zamień windę na schody. Codzienny ruch nie musi oznaczać osobnego treningu.	3 Porozmawiaj z bliską osobą o zdrowiu. To prosty sposób, by oswoić temat profilaktyki.	4 Światowy Dzień Onkologii
5 Zapytaj zespół, co dodaje mu energii. Wspólnie znajdźcie proste sposoby na codzienne wsparcie.	6 Wybierz jedno badanie lub wizytę, które od dawna odkładasz. Zapisz je na swojej liście priorytetów.	7 Przez 20 minut skup się tylko na jednej czynności. Ograniczenie przełączania uwagi pomaga pracować spokojniej.	8 Podziel się jednym sposobem na prostą regenerację w pracy. Zachęć zespół do dodania własnych pomysłów.	9 Zrób krótką przerwę zanim poczujesz duże zmęczenie. Regeneracja działa najlepiej, gdy nie odkładamy jej na sam koniec.	10 Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego	11 Znajdź chwilę na rozmowę z kobietą, która jest dla Ciebie ważna. Przypomnij jej o profilaktyce piersi.
12 Podziel się z zespołem jednym sprawdzonym źródłem wiedzy o profilaktyce raka piersi.	13 Dzień Ratownictwa Medycznego	14 Zaproponuj jeden dzień z mniejszą liczbą spotkań. Więcej przestrzeni w kalendarzu sprzyja koncentracji.	15 Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi	16 Międzynarodowy Dzień Szefa	17 Przygotuj posiłek, który naprawdę Ci służy. Zdrowie budujemy także pomiędzy badaniami.	18 Światowy Dzień Menopauzy i Andropauzy
19 Zorganizujcie wspólny owocowy lub warzywny dzień. To prosty pretekst do rozmowy o codziennych wyborach.	20 Przypomnij, że badania i wizyty lekarskie nie powinny być odkładane przez obowiązki.	21 Wyjdź na kilka minut na światło dzienne. Jesienią warto wykorzystywać każdą okazję do pobytu na zewnątrz.	22 Zadbaj dziś wieczorem o wcześniejsze zakończenie jednej aktywności. Uzyskany czas przeznacz na odpoczynek.	23 Zakończ jedno spotkanie 5 minut wcześniej. Daj zespołowi chwilę na spokojne przejście do kolejnego zadania.	24 Światowy Dzień Walki z Otyłością	25 Zapytaj siebie, czego ostatnio potrzebuje Twój organizm: więcej snu, ruchu czy odpoczynku?
26 Zapytaj zespół: „Co możemy w tym tygodniu uprościć?". Mniej zbędnych działań to więcej przestrzeni na ważne zadania.	27 Rozluźnij barki, dłonie i szczękę. To miejsca, w których często nieświadomie gromadzimy napięcie.	28 Napisz do osoby, z którą dobrze Ci się pracuje, krótkie „dziękuję". Małe gesty wzmacniają relacje w zespole.	29 Zrób dziś jedną rzecz dla przyszłej wersji siebie. Może to być badanie, spacer albo wcześniejszy sen.	30 Zapytaj pracowników, czego potrzebują tej jesieni, aby pracować komfortowo. Małe zmiany mogą mieć duże znaczenie.	31 Halloween	