

Hyvinvoinnin lipas

Vaikuttavia työhyvinvointia tukevia
aktiviteetteja ja iloisia yhdessäolon hetkiä

TAZin lippaan aktiviteetit



Yleistä TAZin aktiviteeteista

- ▶ TAZin aktiviteetit ovat hyötypelejä, jotka innostavat osallistujat tekemään yhteistyötä, suorittamaan haasteita sekä liikkumaan hauskan kilpailun merkeissä.
- ▶ Hyötypelien kesto vaihtelee noin tunnista aina useisiin päiviin tai kuukausiin.
- ▶ Hyötypelejä voidaan yhdistää kokouksiin, tapahtumiin tai vuosikalenteriin.
- ▶ Hyötypeleihin voidaan tuoda asiakkaan omaa sisältöä, kuten tietoa, kysymyksiä, palautteenantoa, aivoriihiä, jne.
- ▶ Hyötypeleissä on valmiina myös TAZin yhteistyökumppanin, **UKK-instituutin**, luomaa liikunta- ja hyvinvointi-sisältöä.
- ▶ Pelit hyödyntävät palkittua ActionTrack-mobiiliteknologiaa – kaikki osanottajat käyttävät omia mobiililaitteitaan (tiimipeleissä yksi laite riittää koko tiimille).
- ▶ Hyötypelit aktivoivat osanottajat sekä fyysisesti että psyykkisesti.
- ▶ Erittäin helppo päästä alkuun ja toimia – Pelit sisältävät kaikki tarvittavat ohjeet.
- ▶ Erityistaitoja ei tarvita – kaikki osallistujat ovat samalla viivalla.
- ▶ Ei odotusaikoja, kaikilla on koko ajan tehtävää, yhteistyötä, ja liikuntaa.
- ▶ Testattu ja erittäin hyväksi koettu yli 60 maassa parhaiden brändien toimesta.



Sporttimonitori

- ▶ Käyttötarkoitus:
 - ▶ Ulkoliikunta-kampanja jolla osallistujat aktivoidaan kävelemään, juoksemaan ja pyöräilemään säännöllisesti
- ▶ Kesto:
 - ▶ 1-2 kuukautta
- ▶ Pelin koukuttavuus:
 - ▶ Peli on osastojen (tai muiden yksiköiden) välinen kisailu, jossa osastojen yhteispisteet on kaikkien nähtävissä reaaliaikaisesti



Sporttimonitori on muutaman viikon mittainen peli, jossa tiimit kisaavat toisiaan vastaan ulkona liikkuen. Aktiivisin ja eniten liikkumalla pisteitä kerännyt tiimi voittaa!

Laita peli päälle aina kun lähdet ulos liikkumaan. Voit laittaa puhelimen näytön pois päältä ja antaa ActionTrackin pyöriä taustalla, puhelin vaikkapa taskussasi. Peli tunnistaa liikkumistavan ja antaa 200m kävelystä/juoksusta 10 pistettä, sekä 200m pyöräilystä 2 pistettä.

Voit tutkia henkilökohtaisia tilastojasi, tiimisi tilastoja ja koko pelin tilastoja. Voit chätätä tiimisi jäsenten tai myös kaikkien osallistujien kanssa milloin tahansa. Muistakaa kannustaa toisianne!

Peli soveltuu erinomaisesti osastojen väliseksi liikunta-kampanjaksi, ja sen kesto voidaan säätää halutun pituiseksi.



Liiku & Ratkaise

► Käyttötarkoitus:

- 1) Energisoiva peli kokouksen tai tapahtuman yhteyteen
- 2) Ulkoliikunta-kampanja jossa UKK-instituutin liikunta- ja hyvinvointisisältöä

► Kesto:

- Kokouspeli: 30min, 1 tai 2 tuntia
- Kampanja: 20, 30 tai 40 päivää

► Räätälöinti:

- Peliin voidaan tuoda kymmenen asiakkaan toimittamaa tehtävää



**Energisoi kokouksesi osallistujat
liikunnallisella ja hausalla tiimipelillä!**

**"Liiku & Ratkaise" on suoraviivainen ja hauska kokouspeli.
Se energisoi nopeasti kehon ja mielen lyhyillä kävelyillä
sekä viihdyttävillä kysymyksillä.**

**Peli on samalla myös kilpailu, jossa eniten pisteitä kerännyt
tiimi voittaa!**

**Peli on ideaalinen 3-4 hengen tiimeille, ja se sopii
pelattavaksi joko ennen kokousta, kokouksen taukojen
aikana, tai vaikkapa kokouksen päätteeksi.**

**Huomaa: Peliin voidaan tuoda myös omia kysymyksiänne.
Voitte esimerkiksi tuoda peliin ideariihikysymyksiä, joiden
vastaukset käydään läpi kokouksen aikana. Tai sitten voitte
tuoda muita kokouksen aihepiiriin sopivia kysymyksiä,
joiden vastaukset käynte läpi kokouksen päätteeksi tai
myöhemmin.**



Hyvinvointipeli

- ▶ Käyttötarkoitus:
 - ▶ Osastojen välinen hyvinvointikisa, jolla osallistujat aktivoidaan liikkumaan ja oppimaan työhyvinvoinnista säännöllisesti
- ▶ Kesto:
 - ▶ 30 päivää (6 jaksoa) tai 60 päivää (12 jaksoa)
- ▶ Pelin koukuttavuus:
 - ▶ Pelissä on riittävällä liikunnalla aukeavia UKK-instituutin tehtäviä sekä muita aivopähkinöitä
 - ▶ Peliin voidaan tuoda kymmenen asiakkaan toimittamaa tehtävää

HYVINVOINTIPELI

Hyvinvointipeli on hauska tiimikisa joka innostaa pelaajat liikkumaan ulkona, raportoimaan fyysisiä aktiviteetteja, tekemään aivopähkinöitä, ottamaan valokuvia ja suorittamaan itsetutkistelua säännöllisesti.

Peli soveltuu erinomaisesti esimerkiksi osastojen väliseen useamman viikon kestävään kisailuun.

Peli koostuu useammasta jaksosta, joiden aikana pelaajat suorittavat erilaisia fyysisiä ja henkisiä haasteita. Riittävä liikkuminen jakson aikana avaa lisähaasteita.

Jokaisella jaksolla on asetettu pelaaja- ja tiimikohtainen tavoitemäärä haasteita suoritettavaksi. Jos pelaaja saavuttaa tavoitteensa, saa hän lisäpisteitä. Jos tiimi saavuttaa tavoitteet, saavat kaikki tiimin aktiiviset jäsenet bonuspisteitä jakson päättyttyä.

Pelissä tiimit kisaavat toisiaan vastaan, ja peli kertoo pelaaja- ja tiimikohtaiset pisteet reaaliaikaisesti. Tiimin jäsenet voivat chätätä keskenään, ja kannustaa toisiaan. Suurimmat yhteispisteet kerännyt tiimi voittaa.

Peli sisältää UKK-instituutin suunnittelemaa liikunta- ja hyvinvointi-aiheisia tehtäviä syventävine palautteineen, sekä hauskoja aivopähkinöitä joita pelaajien tulee ratkoa. Peli voidaan myös räätälöidä asiakkaan omilla tehtävillä.



Kuka kukin on?

- ▶ Käyttötarkoitus: Ice-breaker (tutustumispeli) kokouksen tai tapahtuman yhteyteen
- ▶ Kesto:
 - ▶ 1 tunti – 1 päivä (peliä voi pelata silloin tällöin päivän mittaan)
- ▶ Pelin koukuttavuus:
 - ▶ Peli innostaa kaikki mukaan kahdenkeskisiin tutustumisiin
 - ▶ Pelissä oppii uutta jopa henkilöistä jotka tunnet entuudestaan
 - ▶ Peliin voidaan tuoda asiakkaan alkukysymykset (4 kysymystä 4:llä vastausvaihtoehdolla), joita hyödynnetään koko pelin ajan



Hitsaa tiimisi yhtenäisemmäksi keveissä tunnelmissa!

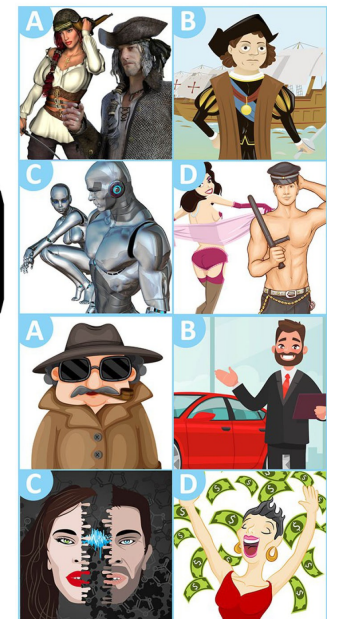
Tämä ice-breaker peli on kokouspäivän hitti, joka nostaa tunnelman kattoon minuuteissa. Jokainen haluaa heittäytyä täysillä mukaan! Varoitus: Saattaa aiheuttaa hillitöntä naurua!

Pelaajat oppivat toisistaan uusia asioita hausalla ja mukaansa tempaavalla tavalla. Pelin osallistujien tulee arvata mitä muut pelaajat ovat vastanneet pelin alussa esitettyihin kysymyksiin. Peli sisältää ajankohtaisia ja mielipiteitä herättäviä asioita sekä hypyn rinnakkaiseen "mitä jos" maailmaan!

Peli sopii pelattavaksi joko ennen kokousta, kokouksen taukojen aikana, tai vaikkapa illallista odotellessa.

Korkeimmat pisteet kerännyt pelaaja voittaa.

Huomaa: Peliin voidaan tuoda myös omia kysymyksiänne.



Globetrotters' Blackjack

- ▶ Käyttötarkoitus: Tietämystä, taktiikkaa ja riskinottoa vaativa teambuilding 3-4 henkilön joukkueille kokouksen tai tapahtuman yhteyteen
- ▶ Kesto:
 - ▶ 1 tunti
- ▶ Pelin koukuttavuus:
 - ▶ Tiimissä eri henkilöt voivat kontribuoida eri osa-alueilla (tietämys, taktikka, riskinotto)
 - ▶ Peli huipentuu viimeisellä minuutilla (tiimien pistetilanne tiedossa)
 - ▶ Peliin voidaan tuoda kymmenen asiakkaan toimittamaa tehtävää



Edistä yhteisöllisyyttä taktisella ja hausalla tiimipelillä

Globetrotters' Blackjack on taktinen tiimipeli, jossa vaaditaan riskinottoa ja maailmankohteiden tuntemusta. Peli sopii erinomaisesti 3-4 henkilön tiimeille, ja on kestoaltaan 60 minuuttia. Peliä voi pelata myös yksilöpelinä.

Pelissä on 50 globetrotter-kysymystä, eli hitaasti paljastuvia kuvia eri maailmankohteista, jotka tunnistamalla tiimi saa pisteitä. Ansaitsemillaan pisteillä tiimi voi pelata 50 kierrosta blackjackia, ja täten kasvattaa pistesaldoaan.

Pelissä on 3 tasoa, joille pääseminen vaatii onnistumisia sekä kysymyksissä että blackjackissä. Korkeammat tasot tuovat suuremmat vastaus-bonukset sekä suuremmat panokset blackjack-pöytään.

Korkeimmat pisteet taktikoinut tiimi voittaa.

Huomaa: Peliin voidaan tuoda myös omia kysymyksiänne.



Outdoor Bingo

- ▶ Käyttötarkoitus: Hauska ja mukaansatempaava tunti liikuntaa kokouksen tai tapahtuman yhteyteen
- ▶ Kesto:
 - ▶ 60-75 minuuttia
- ▶ Pelin koukuttavuus:
 - ▶ Ennennäkemätön tapa pelata bingoa, ulkona liikkumalla, muita vastaan reaaliaikaisesti
 - ▶ Peli voidaan pelata lokaalisti, tai esimerkiksi niin, että pelaajat ovat ympäri Suomea
 - ▶ Peliin voidaan tuoda kymmenen asiakkaan toimittamaa tehtävää



Liitä kokoukseesi uniikki ja kaikille sopiva ulkoilupeli!

Pelatkaa bingoa eri tavalla kuin koskaan aiemmin! Napatkaa virtuaalisia bingopalloja ulkona liikkuen ja muodostakaa bingoja omille kupongeillenne.

Ensimmäinen tiimi tai pelaaja joka muodostaa 1 rivin, 2 rivin ja täyden kupongin saa suuremmat bonuspisteet. Voitte muodostaa vaaka-, pysty- ja vinorivejä.

Aivan aluksi pelissä on jo 15 palloa. Uusi bingopallo arvotaan aina noin minuutin välein.

Saadaksenne merkin kupongillenne teidän tulee valita yksi palloista, joka vastaa numeroa kupongillanne, ja tämän jälkeen liikkua 100 metriä mihin tahansa suuntaan.

Huomaa: Peliin voidaan tuoda myös omia kysymyksiänne.



Pääsiäismunajahti

- ▶ Käyttötarkoitus: Hauska koko pääsiäisen kestävä liikkumaan innostava munajahti koko perheelle
- ▶ Kesto:
 - ▶ 4 päivää
- ▶ Pelin koukuttavuus:
 - ▶ Päivittäin voi löytää 12 pääsiäismunaa ulkona liikkumalla missä tahansa päin maailmaa
 - ▶ Munat sisältävät tehtäviä joista saa pisteitä suoritusajan perusteella
 - ▶ Ranking-lista kaikkien nähtävissä
 - ▶ Peliin voidaan tuoda kymmenen asiakkaan toimittamaa tehtävää



Liity nelipäiväiseen Pääsiäismunajahtiin ja kerää 12 munaa päivittäin ulkona liikkuen.

Kun peli pyytää sinua etsimään pääsiäismunan, liiku ulkona vähintään 200 metriä haluamaasi suuntaan, niin löydät munan ja saat pisteitä. Voit liikkua ihan missä vaan.

Kun puhelimesi ruudulle ilmestyy uusi pääsiäismuna, voit jatkaa tunnistamaan sen sisällön. Seuraavaksi näet hitaasti paljastuvan kuvan. Mitä nopeammin keksit mitä kuva esittää, sen enemmän saat pisteitä. Peli voidaan räätälöidä myös asiakkaan toimittamilla kuvilla.

Joka neljännen munan jälkeen saat arvokkaita bonuspisteitä, ja päivittäinen tavoitteesi on kerätä koriisi 12 munaa. Jokaisen päivän neljälle viimeiselle pääsiäismunalle voit valita tuplamatkan (400 metriä) ja täten ansaita paremmat pisteet.

Pelin aikana voit tarkastella pelaajien pistesaldoja ja omaa sijoitustasi ruudun alaosan "Pelaajat"-näppäimellä. Eniten pisteitä kerännyt pelaaja voittaa.



Joulukalenteri

- ▶ Käyttötarkoitus: Hauska 24 päivää kestävä liikkumaan innostava joulukalenteri koko perheelle
- ▶ Kesto:
 - ▶ 24 päivää
- ▶ Pelin koukuttavuus:
 - ▶ Päivittäin voi avata uuden luukun ulkona liikkumalla (missä tahansa)
 - ▶ Luukut sisältävät erilaisten kuvien tunnistustehtäviä, joista saa pisteitä suoritusajan perusteella
 - ▶ Ranking-lista kaikkien nähtävissä
 - ▶ Peliin voidaan tuoda kymmenen asiakkaan toimittamaa tehtävää

Joulukalenteri

24 päivää kestävä Joulukalenteri-peli, jossa voit avata uuden kalenteriluukun joka päivä liikkumalla ulkona. Saat pisteitä tunnistamalla mitä luukun hitaasti paljastuva kuva esittää.

Etsi maailmankartalta uusi kalenteriluukku ja kosketa sen viereistä tähti-ikonia. Tämän jälkeen saat valita matkan, jonka haluat liikkua ulkona avataksesi kyseisen luukun. Voit liikkua esimerkiksi kävellen, hölkäten tai pyöräillen kunhan et ylitä 30 km/h nopeutta.

Kun olet liikkunut valitsemasi matkan ja saanut siitä luvatut pisteet, saat hitaasti paljastuvan kuva-arvoituksen ja lisävihjeen. Kirjoita vastaus (tai valitse) heti kun tiedät sen, sillä nopea vastaus antaa enemmän pisteitä.

Voit avata joka päivä uuden luukun sekä yhden aiemmin avaamattomaksi jääneen luukun.

Peli voidaan räätälöidä asiakkaan omilla tehtävillä tai kuva-arvoituksilla. Peli soveltuu erinomaisesti koko perheelle!



A group of business professionals, including men and women in suits, are holding several large, light-colored wooden gears. The gears are arranged in a way that suggests they are interlocking, symbolizing teamwork and strategic alignment. The background is dark and out of focus.

Strateginen satsaus hyvinvointiin kannattaa!