

Idéer til et aktivt møde

En aktiv krop giver en aktiv hjerne, og det er en fordel, når vi holder møder. Hele eller dele af møder kan holdes gående, men det er også oplagt at tænke bevægelse ind i mødelokalet.

Til alle mødedeltagere:
Disse idéer til fysisk aktive møder kræver ingen særlig forberedelse.

Lyt og gå

Læg alle mødets orienteringspunkter først i dagsordenen og lad mødedeltagerne tage høretelefoner på og gå en tur udenfor, imens de lytter. Inviter mødedeltagerne på en digital mødeplatform (Fx Teams eller Skype). Når orienteringen er slut, skal alle være tilbage igen, og mødet kan fortsætte, hvor I er fysisk samlet.



Tril eller kast

Hold mødet, imens I usystematisk kaster eller triller en bold (eller hvad I har liggende) imellem jer. Alternativt kan I bruge bolden som ordstyrer, hvor bolden kastes over til den, som har ordet.

Skift stilling

Mødedeltagerne skal finde en ny stilling til hvert punkt på dagsordenen. Bemærk, at det kan være grænseoverskridende for nogen, hvis DU bestemmer stillingerne. Lad derfor deltagerne selv vælge deres positioner.



Up & down

Den, der har ordet, rejser sig op. Når man er færdig med at snakke, sætter man sig ned igen. Alternativt kan I ved skift i dagsordenen vælge at skifte imellem at sidde ned og stå op.