



Walk & Talk



Kombinér et møde med aktivitet – få frisk luft, motion og energi til resten af dagen.

Det skal I bruge:

- Evt. små sedler med punkter, der skal diskuteres undervejs.
- Et kort over lokalområdet.

Sådan gør I:

- Beslut, om I har et relevant fagligt tema, eller om temaet er 'motion på arbejdspladsen'.
- Beslut, hvor længe I vil gå – typisk mellem 15 minutter og en time.
- Beskriv ruten for kollegerne – eller bed dem gå væk fra arbejdspladsen i ti minutter og derefter komme retur.
- Vurdér, om ledelsen skal lave grupperne, eller om medarbejderne selv bør finde sammen.
- Opdel evt. kollegerne i mindre grupper á 2-3 personer.

Tid:

15-60 minutter.

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Lad 'motion på arbejdspladsen' være gåturens tema.
- Hvad kan I hver især gøre for at få mere bevægelse i hverdagen?
- Hvad kan I som kolleger gøre for at hjælpe hinanden?
- Hvordan kan arbejdspladsen indrettes, så det bliver nemmere at få den daglige motion?
- Hvilke tilbud på arbejdspladsen ville være attraktive for jer?
- Diskutér to og to – og skriv de bedste idéer ned.
- Fremlæg idéerne efter gåturen og nedsæt en arbejdsgruppe, der kan arbejde videre med disse.

Bonus:

Gåture med et specifikt tema inspirerer til, at man lettere kan åbne op omkring emner. Det er samtidig en god måde til at forstærke sociale relationer og lære nye.