

Sparrings-walk

- metode udviklet af Velliv

Et Studie fra Stanford University har vist, at personers kreativitet stiger med gennemsnitligt 60% når de går, sammenlignet med når de sidder (Kilde: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf>).

Derfor er en gåtur særdeles velegnet, når vi skal være innovative, tænke ud af boksen, løse et problem eller give sparring. Her får du en kort introduktion til "sparrings-walk" – en metode til hurtigt og effektivt at få sparring og samtidig give sparring til andre. Med metoden kan hver deltager på 40 minutter få og give sparring på 3-4 af egne og andres problemstillinger.

Hvad er sparrings-walk?

- En metode, der hurtigt og effektivt bringer nye perspektiver og indsigter ind i egne udfordringer.
- En måde at bringe møder udenfor i en stram struktur, der sikrer et højt udbytte for deltagerne
- Relevant fx når teams skal drøfte nye sagsgange og procedurer, implementering fx af strategier eller sundheds- og trivselstiltag
- Ikke velegnet, hvis der er allerede besluttede informationer, som skal formidles

Når mødet bringes ud i naturen, og vi går skulder ved skulder, oplever mange, at de får både bedre og dybere samtaler.

Det kan skyldes, at når vi bevæger os udenfor, bruger hjernen langt færre ressourcer på at socialisere og analysere indtryk, end når vi opholder os i urbane miljøer som fx et kontor eller mødelokale. I naturen aktiveres det parasympatiske nervesystem, hvor hjernen genoplades. De sanselige indtryk, vi får fra træer og himmel, virker beroligende, og på den måde frigives mental kapacitet til at tænke nye tanker.

Desuden vil man ofte opleve et større nærvær og ro til refleksion, fordi en pause i ordene opleves mindre akavet, end hvis man sidder face-to-face.

Fordelene ved sparrings-walk

Nogle af fordelene ved en sparrings-walk er blandt andet:

- **Større kreativitet** – vi tænker bedre, når kroppen er i bevægelse
- **Øget trivsel** – natur og bevægelse reducerer stresshormoner
- **Mindsket siddetid** – en anledning til at komme op af stolen
- **Frisk luft** – det kvikker op og giver energi at komme ud
- **Flere skridt** – lettere at nå minimumsanbefalingen på 10.000 skridt dagligt

Sådan gør I

1. Deltagerne skal medbringe en problemstilling, udfordring eller tema, som de ønsker sparring på. Emnet skal kunne formidles på kort tid, og skal derfor være meget præcis og konkret.
2. Deltagerne stiller op på række to og to. Mødelederen går forrest.
3. Mødelederen medbringer en klokke, båthorn eller andet til at give signal
4. Deltagerne instrueres i følgende:
 - a. Deltagerne til højre har nu 5 minutter til at præsentere sin problemstilling til sin "gå-makker".
 - b. Efter 5 minutter giver mødeleder signal.
 - c. Deltageren til venstre, som har lyttet, giver nu sparring på udfordringen – deltageren til højre lytter og kan stille opklarende spørgsmål i 5 minutter.
 - d. Mødeleder giver signal.
 - e. Nu byttes rollerne, så deltageren til venstre får 5 minutter til at præsentere sin problemstillinger for sin "gå-makker".
 - f. Efter 5 minutter giver mødeleder signal, og deltageren til højre giver nu sparring på udfordringen.
 - g. Efter 5 minutter gives atter signal, og højre række rykker frem, så man får en ny gå-makker. Den forreste person går tilbage i rækken til den, som er blevet tilbage.
 - h. Mødeleder genoptager processen forfra.

På 40 minutter vil deltagerne således kunne få og give sparring på 3-4 af egne og andres problemstillinger.

Det er vigtigt at mødelederen på forhånd har orienteret sig om ruten, så der ikke er for mange forhindringer undervejs – fx lyskryds, vejarbejde eller andet, som kan virke forstyrrende.

Mødeleder kan evt. runde turen af med at efterspørge en kort tilbagemelding på oplevelsen. Hvis formålet med sparringen har været at sætte et fælles tema på dagsordenen, kan det give mening at lave en kort opsamlingsrunde, hvor I deler de ting, der er blevet talt om undervejs.

Rigtig god fornøjelse!