

Q&A

Velliv SigNatur

Barrierer for at holde gående møder

Q Tager det længere tid at holde møder udenfor?

A Et gående møde tager ikke længere tid end et traditionelt møde, og er ikke mindre effektivt – måske tværtimod. Samtidig er det en god investering i bedre energi resten af arbejdsdagen. I stedet for at gå til mødelokalet mødes I ved udgangen med overtøjet på, og så snart I går afsted, er mødet i gang. Opmålte ruter, som passer til fx en halv og en hel times møder, er en hjælp til at kunne koncentrere jer om mødets formål, uden at I samtidig skal fokusere på tiden og på at finde vej.

Q Jeg vil egentlig gerne gå en lille tur i løbet af arbejdsdagen, mens jeg fx taler i telefon med en samarbejdspartner eller kollega. Jeg kan mærke, at jeg bliver mere frisk i hovedet og får mere energi til resten af arbejdsdagen, men jeg frygter, at det kan se ud som om jeg "snyder" mig til en pause. Hvordan løser jeg det?

A Hvis vi sidder for længe, mister vi lidt af evnen til at bevare koncentrationen. Så det er en rigtig god ide at rejse sig med jævne mellemrum og gå en lille tur i det fri indimellem. De minutter er godt givet ud i form af øget velvære, og en friskere hjerne, som du beskriver. Det kan være en god idé at tale med din leder om dit ønske, og hvad det giver dig på energikontoen, så du forhåbentlig opnår accept. Måske kan det endda inspirere ham/hende til at komme med en bredere opfordring til at holde små gående pauser i løbet af dagen. Hvis du føler, at du skal se travl ud, så tag nogle papirer i hånden.

Q Jeg kender ikke nærområdet, og er ikke tryk ved at begive mig afsted uden at være helt sikker på at nå tilbage til mit næste møde. Hvordan løser jeg det?

A Det kan være en god engangsinvestering at bruge 10 minutter på at bruge Google Maps til at få et overblik over nærområdet, og planlægge en runde på fx 2-2,5 km til en halv times walk & talk. Måske opdager du, at der ligger et grønt område i nærheden, som du ikke kendte til. Prøv at gå turen en dag, hvor du ikke har en stram bagkant, så du bliver tryk ved turen og ved, at tiden holder. Du kan også opfordre til, at I på arbejdspladsen får lavet kort over et par ruter af varierende længde, som flere kolleger kan få glæde af.

Velliv

Hold mødet i gang

- mere energi og kreativitet med walk & talk

Walk & talk er en af flere gode muligheder for at kombinere job og bevægelse på en god og frugtbar måde. Med mere variation og bevægelse i løbet af arbejdsdagen kan du både forebygge de negative konsekvenser af en stillesiddende hverdag og samtidig blive mere kreativ.

3 fordele ved walk & talk

- Større kreativitet - vi tænker bedre, når kroppen bevæger sig
- Øget trivsel - bevægelse fremmer velvære
- Friskere hjerne - blodgennemstrømningen øges

Walk & Talk gåruter

- Den lange tur (ca. 45 min.)
- Smutvejen (ca. 30 min.)

Velliv

Q Jeg har møder, der ligger væg til væg, så hvordan får jeg tid til at komme ud i løbet af dagen?

A Det er en udfordring, som mange oplever. Særligt hvis det ene online-møde afløser det andet, er du meget låst bag skærmen, fordi du ikke engang behøver at rejse dig og gå til et nyt mødelokale. Når møderne ligger så tæt, er det ekstra vigtigt at prioritere nogle korte "luftere", som genoplader hjernen. Det kan godt lade sig gøre, men det kræver, at du tager kontrol og tænker fremad, så du ikke bliver booket non stop. Reserver i god tid fx 5 eller 10 minutter i din kalender i løbet af dagen, hvor du går ud. Vær opmærksom på, at de 10 minutter ikke bliver en "buffer" for overskridelse af mødet inden. Hav overtøj og sko parat. Find gerne en fast rute, som du ved, du kan nå.



Q Kan man holde gående møder om vinteren og i dårligt vejr?

A Ja, og særligt om vinteren, hvor dagene er korte, og det er mørkt, når man har fri, er det en god ide at komme ud og få lidt energigivende dagslys. Dog stiller vejret større krav til påklædning og forventningsafstemning med din mødepartner. Et walk & talk-møde skal ikke komme som en overraskelse. Hav fx en praktisk jakke, fodtøj og evt. en paraply liggende på dit arbejde, så du altid er klar til en gåtur og ikke er begrænset af pæne sko eller høje hæle. Du kan også opfordre til, at I på arbejdspladsen får nogle sæt gummistøvler i forskellige størrelser og paraplyer til fælles afbenyttelse.

Q Hvordan tager jeg noter og dokumenterer beslutninger i gående møder?

A Lad dig ikke begrænse af din PC, men tag en lille blok og blyant med i lommen, eller brug diktafonen i telefonens notefunktion. Noter de vigtigste beslutninger, eller diktér, hvad I aftaler under vejs. Diktafonen kan skrive ordene ud, så teksten blot skal rettes til og kan sendes videre til mødedeltagerne.

Q Hvad gør jeg, hvis jeg vil gerne gå en tur i frokostpausen, men ikke har lyst til at springe frokosten over?

A Du kan sagtens kombinere de to ting. Mange af os sidder meget ned i løbet af dagen, så vi behøver ikke også at sidde ned, når vi spiser. Det stiller selvfølgelig nogle praktiske krav til, at maden skal kunne spises gående. En sandwich eller rugbrøds-klapsammen + et stykke frugt og en flaske vand er en oplagt løsning, men der er mange andre muligheder. Du fx mixe en salat i en bøtte af rester fra aftensmaden eller købe en færdigsalat. Gider du ikke lave madpakke, og har I en kantine på arbejdspladsen, kan du måske vælge en sandwich eller aftale, at du kan fylde en bøtte med forskelligt fra buffeten, som du kan tage med ud at gå.

Q Vi er en gruppe, som normalt altid spiser sammen i kantinen, men jeg kunne godt tænke mig at gå en tur i frokostpausen. Jeg er dog bange for at fravælge samværet med kollegerne, da jeg er bange for ikke længere at være "en del af gruppen". Findes der en god løsning?

A Det sociale samvær og de uformelle snakke i frokostpausen er en utrolig vigtig del af fællesskabet på arbejdspladsen, så det er et vanskeligt dilemma. En løsning kan være at invitere dit frokost-hold med ud. Præsenter ideen for dem og foreslå, at I fx går en tur i frokosten allesammen en fast dag om ugen. Det er ikke sikkert, at alle har lyst, men måske en eller to andre er med på ideen. På den måde inviterer du kollegerne med, og får dermed sagt, at du gerne vil fællesskabet. Måske er du endda så heldig, at du får startet en ny god tradition i gruppen.