

# VEJEN TIL DET GODE GÅ-MØDE



BOOK  
GÅ-MØDET I  
KALENDEREN

START



4 KM  
(1 TIME)

2 KM  
(1/2 TIME)

GÅ-MØDER STYRKER:



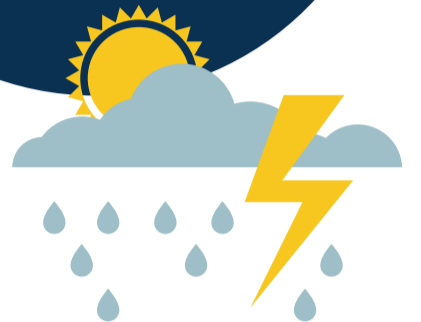
Kreativitet



De kollegiale relationer



Fokus og koncentration



DET PRAKTISKE:



GÅ-MØDER ER GODE TIL:

- Drøftelse af emne
- Vende konkrete problemstillinger
  - Afklaring
  - Ideudvikling

MÅL

GEM TID TIL  
OPSAMLING

- Brug 3/4 tid på at gå og 1/4 tid på opsamling



TIPS TIL ET GODT MØDE:

- Gå-møder fungerer bedst 2 og 2
- Gå en fastlagt rute, som er afprøvet ift. tid og støj
- Anbefalet varighed: 15-60 min

GIV GÅ-MØDET  
ET EKSTRA KRYDDERI:

- Tag frokosten med i det grønne
- Medbring to go-kaffe
- Vælg naturskønne ruter og se dig omkring
- Stop op ved bænk/udsigt undervejs
- Sæt telefonen på lydløs



Tæl  
SKRIDT



DANSK  
FIRMAIDRÆT