


# GÅENDE MØDEFORMER



**TIP**  
Forvent, at mødedeltagerne skal bruge 5 min. på at komme på plads efter det gående møde.

Der er mange forskellige måder at holde gående møder i løbet af arbejdsdagen. Et gående møde kan bruges selvstændigt eller som en del af et længere møde, hvor frisk luft og bevægelse kan være et godt afbræk.

Her præsenteres en oversigt over forskellige typer møder, du som mødeleder kan benytte. Find ud af, hvad du vil med dit møde, og vælg en mødeform, der understøtter det.

## Alene gåtur

At gå alene kan give ro og energi til dagen, men gåturen alene kan også kombineres med en telefonsamtale, en podcast eller en lydbog, et webinar eller digitalt møde, hvor du ikke selv skal tale en masse.

## 2 og 2

Når man går sammen, skabes en ligeværdig, åben og ærlig samtale, og mødeformen egner sig godt til den klassiske MUS-samtale.

## Netværksgåtur

Start et møde med nye netværk med en gåtur, hvor I lærer hinanden at kende.

## Stille gåtur

En stille gåtur giver ro i hovedet eller tid til refleksion. Du kan både gå alene, men også i stilhed sammen med andre.

## Teambuilding-gåtur

Styrk kollegaskabet med sjove samtaleemner, og lær nye sider af din kollega at kende.

## Problemløsende gåtur

Sæt et problem, en udfordring eller et specifikt emne i fokus, som gruppen taler om på tværs af hinanden.

## Onboarding gåtur

Lær din nye kollega at kende både personligt og arbejdsrelateret, så I styrker jeres fremadrettede samarbejde.

