



GÅ ÅRET GODT I GANG

Vores indre natur afspejler den ydre natur, og vinteren er en tid, der kalder på ro, restitution og genopladning.

En gåtur kan vække dig fra det indre vinterhi. Tag fat i én eller flere kolleger, og få energi, gejst og motivation til at tage hul på det nye arbejdsår med overskud – både når det kommer til arbejdsopgaver og kollegafællesskabet.

Her er tre vinterlige refleksionsspørgsmål, som I kan stille hinanden 2 og 2 på jeres gåtur:



HVILKE ARBEJDSOPGAVER VIL JEG LÆGGE BAG MIG?

(Hvad vil jeg kompostere?)

HVILKE ARBEJDSOPGAVER GIVER MIG ENERGI LIGE NU?

(Hvilke frø spirer?)

HVAD VIL JEG KONKRET GØRE FOR AT BEVARE GEJST OG MOTIVATION I UDVIKLING AF MINE OPGAVER?

(Hvordan får jeg mine frø til at vokse?)

Her er tre forslag til, hvordan I fysisk og mentalt kan genoplade og hente energi undervejs på jeres gåtur:



STILLEVANDRING (i starten af turen)

Gå i stilhed sammen og gerne i stærkt nedsat tempo, så sanserne har tid til at registrere, hvad I ser, dufter, mærker, hører og evt. smager undervejs. Prøv IKKE at tænke på noget. Lad hjernen slappe af.

SKOVBADNING ELLER NATURBADNING (midtvejs på turen)

Hav et siddeunderlag med, og find et stille sted, hvor du evt. kan sidde op ad et træ. Sid i minimum 10 minutter og registrer med dine sanser, hvad du oplever. Sug naturens atmosfære til dig. Bliv ét med omgivelserne. Træk vejret dybt.

FIND ET NATURSYMBOL (sidst på turen)

Gå i stilhed, og find naturelementer, der kan symbolisere noget centralt fra dine svar på de tre refleksionsspørgsmål. Det kan være én eller flere ting, f.eks. et agern, en fjer fra en fugl eller et blad eller en sten formet på en særlig måde. Del jeres tanker om natursymbolikkerne med hinanden.