VÆKSTHUS FOR LEDELSE



2 min. 10-06-2016

5 gode grunde til gående møder

Sidder du godt? I så fald er der dårligt nyt på vej til dig. For hvis du sidder ned og læser dette, så er du godt på vej til at slå dig selv ihjel, siger forskerne. Heldigvis kan du gøre noget ved det nu. Som leder har du sandsynligvis rigtig mange møder, og nogle af dem kan du gøre mere aktive ved at gå. Læs her hvorfor og hvordan og få et overraskende smart tip til møderefarat sidst i artiklen.

Skribentinfo



Line Ullmann

Underviser og rådgiver

Lineullmann

At sidde ned er de senere år blevet genstand for en del negativ opmærksomhed. Fx viser en finsk undersøgelse, at du har mærkbart større risiko for at dø før tid, hvis du sidder ned mere end 7 timer om dagen. Og en undersøgelse fra Statens Institut for folkesundhed viser, at folk med kontorjob sidder ned i gennemsnit 11 timer om dagen. Det er ikke godt. Sidning er det nye rygning. Desværre hjælper det ikke at tage i fitnesscenter eller at løbe en tur. Du skal simpelthen sidde mindre.

En oplagt løsning i løbet af arbejdsdagen er at holde flere møder gående. Det er sundt, og så er det mere effektivt. Møderne vil vare kortere tid og mødernes kvalitet bliver sandsynligvis bedre. Læs her hvorfor der er videnskabeligt belæg for at holde gående møder.

5 gode videnskabelige grunde til at holde flere gående møder

Det går lettest, hvis man ikke er meget mere end 2 - 3 deltagere i mødet. Hvis I er flere, så erstat ordet "gå" med "stå" her nedenfor - det virker også.

1. Gående møder gør jer mere kreative

Ifølge forskere fra Stanford universitet skabes op til 60 pct. flere idéer på et gående møde end på et

siddende. Så hvis mødet handler om at løse problemer eller få nye idéer, så er gående møder mere effektive. Mange banebrydende tænkere og ledere har gjort netop det: Sokrates, Søren Kierkegaard, Steve Jobs og Mark Zuckerberg er alle er kendt for at tænke banebrydende tanker og for at holde gående møder.

2. Gående møder styrker jeres fokus

Folk der holder gående møder i 3 måneder rapporterer om forøget energi, styrket evne til at fastholde fokus og ikke mindst et større engagement på jobbet.

3. Gående møder får jeres kommunikation til at flyde bedre

Vi lytter bedre og samtalen flyder nemmere, når vi går ved siden af hinanden i stedet for at sidde over for hinanden ved mødebordet. Ifølge hjerneeksperten Andrew Tate skyldes det den øgede blodtilførsel til hjernen, der ikke bare bidrager til bedre idéer, men øger vores evne til at udtrykke disse idéer mere flydende og ubesværet.

4. Fysisk bevægelse stimulerer hjernen

At gå gør os klogere og mere læringsparate. Det skyldes blandt andet, at fysisk aktivitet styrker dannelsen af BDNF (brain derived neutropic factor). Det er en slags proteiner, der sommetider betegnes som ”gødning for hjernen”.

5. Gående møder kan redde liv

Ja de kan faktisk redde dit liv. Hvis vi går mere, kan vi holde demens, blodpropper og tidlig død fra døren.

Praktisk tip

Det er svært at tage notater, mens man går. Hvad med referatet? Hvordan husker vi så det, vi aftaler?

Prøv følgende: Medbring din smartphone (husk at sætte på lydløs, så du ikke bliver forstyrret). Åben ”Noter” eller en ny e-mail. Nederst på tastaturet, hvor du normalt ville skrive med fingrene, finder du en mikrofon. Hver gang I træffer en beslutning eller konkluderer noget, trykker du på mikrofonen og indtaler beslutningen i telefonen, der nedskriver det, du siger.

Du vil blive overrasket over, hvor godt det fungerer. Når du kommer tilbage fra møde skal du blot hurtigt rette et par småfejl, og bum: Referatet er på plads, klar til at sende.

Læs også

Sig nej med god samvittighed

Lederwebs gratis e-kursus: Den effektive leder (http://www.lederweb.dk/ekursus-bro/)