

# Workshop

Workshoppen med Gå Mig Glad er designet til at skabe forbindelser, nedbryde siloer og fremme en ligeværdig kommunikation på tværs af organisationen gennem enkle, men effektive gåture. Ved at integrere gåture i arbejdsdagen kan virksomheder forvente en betydelig forbedring af produktivitet, trivsel og samarbejde blandt medarbejderne.

## Udbytte:

- **Øget produktivitet og engagement blandt medarbejderne:** En 10-minutters gåtur kan give en return on investment på 600%.
- **Stressreduktion og konflikthåndtering:** Gåture sænker stressniveauet, mindsker sygefravær og løser konflikter, samtidig med at de øger koncentrationen, hukommelsen og kreativiteten.
- **Implementering i hverdagen:** Workshoppen fokuserer også på at integrere gåture i hverdagen på både det personlige og professionelle plan for at opnå maksimal fordel.
- **Hands-on oplevelse:** Deltagerne vil få praktiske værktøjer og muligheder for at afprøve konceptet under workshoppen, så de føler sig klar til at implementere det i deres eget arbejdsmiljø.

## Sådan foregår workshoppen:

- **Møde og introduktion:** Deltagerne mødes i et mødelokale, hvor de får en kort introduktion til workshoppen og de forventede resultater.
- **Facileret gåtur:** En 20-minutters gåtur, hvor deltagerne reflekterer over, hvordan de kan integrere flere skridt i deres daglige rutiner.
- **Opsamling og deling:** Deltagerne deler deres tanker og idéer i grupper og derefter i plenum.
- **Test af idéer:** De identificerede idéer afprøves i praksis, og der opsamles erfaringer og løsninger.
- **Udfyldelse af personlig Gå-kontrakt:** Deltagerne forpligter sig til personlige mål og handlinger for at sikre fortsat engagement.



### Forudsætninger

Nærmeste leder SKAL deltage.

Workshoppen er åben for alle medarbejdere, der ønsker at deltage.

### Varighed

Typisk 3-4 timer, men kan tilpasses efter behov.

### Pris

18.800 kr. plus transport og moms

### Kontakt

Tel: 22 40 00 22

heidi@gaamigglad.dk

