

Guide til **WALK & TALK-MØDER** på **CORONASIKKER** afstand



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hjemmearbejde og digitale møder giver gode muligheder for at Walk & Talk-møder. En mødeform med mange fordele som fx:

**FRISK LUFT - MOTION - ØGET KREATIVITET -
DAGSLYS I DE MØRKE VINTERMÅNEDER**



1. PLANLÆG DINE WALK & TALK-MØDER

Book tid i din kalender fx i en halv time hver mandag, så du kan vurdere, hvilke af ugens møder der egner sig til, at du tager det som et walk & talk-møde.

Møder, der egner sig til et Walk & Talk-møde er fx:

- Sociale kaffemøder med kolleger.
- Faglige møder med 3-5 deltagere.
- Større faglige møder, hvor du primært skal lytte.

Er du selv mødeindkalder? Overvej, om de øvrige mødedeltagere også skal opfordres til at tage overjakken på og få frisk luft under jeres møde:

- Skriv WALK & TALK i emnefeltet. Så kan mødedeltagerne finde de rigtige sko, regnfrakken eller paraplyen frem i god tid.

- Forklar konceptet kort i mødeindkaldelsen.
- Husk dagsorden, som du holder styr på.
- Indled evt. med, at alle har billede på, når I hilser – og lad det ellers være op til den enkelte.
- Hold øje med evt. virtuelle håndsoprækninger på skærmen, hvis du er mødeleder.

Frokost undervejs? Ligger dit møde i frokosttiden? Eller har du mulighed for at forlænge dit møde, så din frokost lapper ind over? Tag en madpakke med på farten.

2. FORBERED TEKNIKKEN INDEN MØDET

Walk & Talk-møder på afstand stiller krav til teknikken:

- **Hvilket system finder mødet sted på?** Download den relevante app, før du går hjemmefra (fx Teams, Skype, almindeligt telefonopkald, Zoom o.lign.). Test gerne på forhånd, at du kan få den til at virke.
- **Headset?** Trådløse headset kan varmt anbefales til Walk & Talk-møder, men headsets med ledning kan også sagtens benyttes. De begrænser blot den enkeltes bevægelser. Test gerne dit headset for både din og andres lyd, inden dit møde. Og HUSK at oplade dine trådløse høretelefoner.

Brug for at tage noter undervejs? De fleste smartphones har en indbygget note-funktion, som du kan bruge undervejs. Mange har endda også mulighed for at indtale tale-noter (husk at mute dig selv i mødet, inden du indtaler dine talenoter).

3. PLANLÆG RUTEN PÅ FORHÅND

Det er ikke uden betydning, hvilken rute du vælger til dit Walk & Talk-møde:

- **Rutens længde.** Regn som tommelfingerregel med, at du går ca. 4 km i timen på et gående møde. Det kan derfor få betydning for dit næste møde, hvis du kommer for langt væk fra dit hjemmekontor.
- **Skal hunden med?** Det er oplagt at kombinere et Walk & Talk-møde med hundeluftning. Vær dog opmærksom på, at hunde ofte tiltrækker opmærksomhed fra andre hundeejere, naboer, der lige vil hilse osv. Det kan let distrahere dig fra mødet. En mindre besøgt rute løser dog let problemet!

- **Er der meget trafik?** Lyden fra dine omgivelser går overraskende tydeligt igennem til dem, du er i møde med. Støj fra fx busser eller lastbiler kan også gøre det vanskeligt for dig at høre, hvad de andre siger. Overvej derfor nøje, om du kan finde en mindre trafikeret rute til dit møde.

Hætte, hue og vanter: En hætte eller hue kan skærme for en del af støjen. Vanter kan også være en fordel at tage med, så du kan holde hænderne varme, hvis du skal holde øje med virtuelle håndsoprækninger eller blot vil se de andre mødedeltagere.