



Morgenmotion
med **reflektion...**

Motiverende møder



Comwell og CoastZone har indgået et samarbejde og tilbyder sammen konceptet Motiverende Møder.

Har mødet den ønskede effekt?

Konceptets formål er, at maksimere udbyttet af jeres møder via motivation, deltagerinvolvering og oplevelser, der understøtter mødets formål. På denne måde sikres det, at jeres faglige mødebudskab forankres hos alle deltagere.

Oplev mødebudskaberne

Motiverende Møder foregår som en naturlig del af jeres møde hos Comwell og kan fungere som korte mødeboosts, samarbejds- og kommunikationsøvelser, energigivende fysisk aktivitet, mentaltræning med mindfulness, sparring, foredrag eller fuld mødefacilitering.

Vi skræddersyr forløbet

Mulighederne er mange, men vigtigst er, at forløbet tilpasses, så elementer og aktiviteter passer til mødets agenda. I oplyser mødeformål og vi kommer med sparring omkring aktiviteter og værktøjer, der styrker jeres mødeoplevelse og investering.





...helt unikt på Comwell Borupgaard – Morgenmotion med refleksion

Som en del af konceptet Motiverende Møder tilbyder vi på Comwell Borupgaard Morgenmotion med refleksion. Comwell Borupgaards smukke beliggenhed og natur danner rammen om et forløb, hvor fysisk bevægelse kombineres med refleksion over mødeprogrammets elementer.

Forløb

Som en del af jeres ophold på Comwell Borupgaard arrangeres morgenmotion med indarbejdet refleksion i 1-1,5 time.

Kick start morgenen og sæt rammen for dagen med fokus på gårsdagens mødeindhold og/eller den kommende dags arbejde (Alternativt kan forløbet gennemføres som en energigivende eftermiddagsaktivitet).

Morgenmotionen kan eksempelvis være orienteringsløb med indbyggede refleksionsspørgsmål, forfriskende morgenbadning, afslappende gåture, energiske løbeture, styrkede crossfit til mentaltræning med mindfulness. Mulighederne er mange, men vigtigst er, at alle kan deltage uanset alder og fysisk formåen. Aktiviteterne kræver ikke nødvendigvis særligt udstyr eller omklædning.

Udbytte

I samarbejde med jer finder vi fokus og inddrager overvejelser, spørgsmål og refleksionspunkter fra jeres mødeindhold i morgenmotionen. Jeres team opnår energi, fælles fodslag og strategisk fokus, så I får fuld værdi af mødeprogrammets elementer.

Kontakt os

- så vi sammen kan finde et program der passer jer.

Comwell Borupgaards konferenceafdeling
Susannah, Trine, Rikke, Viktorija og Fabio.
Tel.: 4838 0306

CoastZone
Thomas Liebe
Tel.: 7077 0077

Vi glæder os til at hjælpe med at give jer en oplevelse af ny energi, positivitet og refleksion til jeres næste møde!

Flere undersøgelser viser, at fysisk aktivitet øger koncentrationen og indlæringssevnen samt styrker kreativiteten og hukommelsen markant"

Comwell
BORUPGAARD

Nørrevej 80 ▪ DK-3070 Snekkersten ▪ Tel (+45) 4838 0333 ▪ konference.borupgaard@comwell.dk ▪ comwellborupgaard.dk