

COMWELL ROSKILDE

# HØJSKOLEÅND MED FÆLLESSKAB OG FAGLIGHED



**Comwell**  
ROSKILDE

Vestre Kirkevej 12, Himmelev ▪ 4000 Roskilde ▪ [hotel.roskilde@comwell.dk](mailto:hotel.roskilde@comwell.dk) ▪ Tel (+45) 4632 3131 ▪ [comwellroskilde.dk](http://comwellroskilde.dk)

**Comwell**  
ROSKILDE

# Motiverende møder



Comwell Roskilde har for længst taget skridtet væk fra tiden som højskole. Det gamle højskole DNA er dog ikke helt forduftet. Fællesskabet, det personlige og betydningen af at kombinere sociale elementer med faglighed er værdier, som Comwell Roskilde stadig værner om.

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 møde facilitering.

## 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 Roskilde – Højskoleånd med fællesskab og faglighed

**Oplev mødebudskabet og skab større værdi**  
Bliv inspireret og oplev mulighederne af et Motiverende Møde på Comwell Roskilde:

**Nordisk friluftsliv:** På dette modul flytter vi mødet væk fra de traditionelle rammer og benytter den smukke natur, som omgiver Comwell Roskilde. Oplev hvilke positive værdier og perspektiver det tilfører mødet at sidde ved bålet, lave mad i naturen eller sejle i kano på fjorden.

**Bevægelsesmodulet:** Det er videnskabeligt bevist, at motion giver energi og øget læring. Vi bruger denne viden og aktiverer deltagerne gennem dans, orienteringsløb på kickbikes, yoga, gåture med refleksion og små konkurrencer. Mulighederne for at kombinere læring og bevægelse er mange og vi sørger for, at alle kan være med uanset alder og fysisk formåen.

**Madmodulet:** På Comwell Roskilde er vi stolte over, at vores køkkenchef Rasmus Rasmussen har vundet titlen som "Verdens bedste konferencekok 2010".

Med den særlige ekspertise har vi sammensat et modul, hvor I som afslutning på et møde kan dyste mod hinanden i madlavningens kunst eller blive introduceret til Brain food – mad som styrker din koncentration, indlæringssevne, energiniveau og humør. Sammen med den nye viden følger selvfølgelig lækre madoplevelser for alle deltagere.

## Det visuelle og kreative modul:

Når vi laver noget visuelt og kreativt aktiverer vi højre hjernehalvdel, mens venstre hjernehalvdel blandt andet omfatter ord, sprog og logik. Ved både at aktivere højre og venstre hjernehalvdel udnytter vi et meget større potentiale og skaber langt bedre forudsætninger for at opnå gode resultater.

## Samarbejde og kommunikationsmodulet:

Handling er stærkere end ord. Det er derfor essentielt, at mødedeltagerne har forståelse for hinandens forskelligheder, ved hvordan de gør hinanden gode, tør at kommunikere åbent, ærligt og direkte og har et fælles mål.

Med fokus på god kommunikation og samarbejde arbejder vi med forskellige teamøvelser. Hele modulet binder en rød tråd til mødets faglige indhold og deltagerne vil gå fra mødet med ny energi og forbedret samarbejde og kommunikation.

## Kontakt

Kontakt os, så sammensætter vi et skræddersyet forløb efter jeres behov og ønsker.

Sofie Sandager, Team Developer  
sandager@coastzone.dk • Mobil: 26 85 62 79

Lotte Andersen, MeetingDesigner  
lotte.andersen@comwell.dk • Tel. 4634 6969

Vi ser frem til, på professionel vis, at udfordre jeres processer og bidrage med 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"