



Morgen**motion**
med **reflektion...**

Motiverende møder

Comwell og CoastZone har indgået et samarbejde, og tilbyder sammen konceptet Motiverende Møder. Konceptets formål er at maksimere udbyttet af jeres møder via motivation, deltagerinvolvering og oplevelser. På den måde sikres, at jeres faglige budskab forankres hos både den enkelte deltager og det samlede team.

Motiverende Møder foregår som en naturlig del af dit møde hos Comwell. Med udgangspunkt i jeres mødeprogram finder vi sammen nogle aktiviteter med en rød tråd til dit mødeformål.

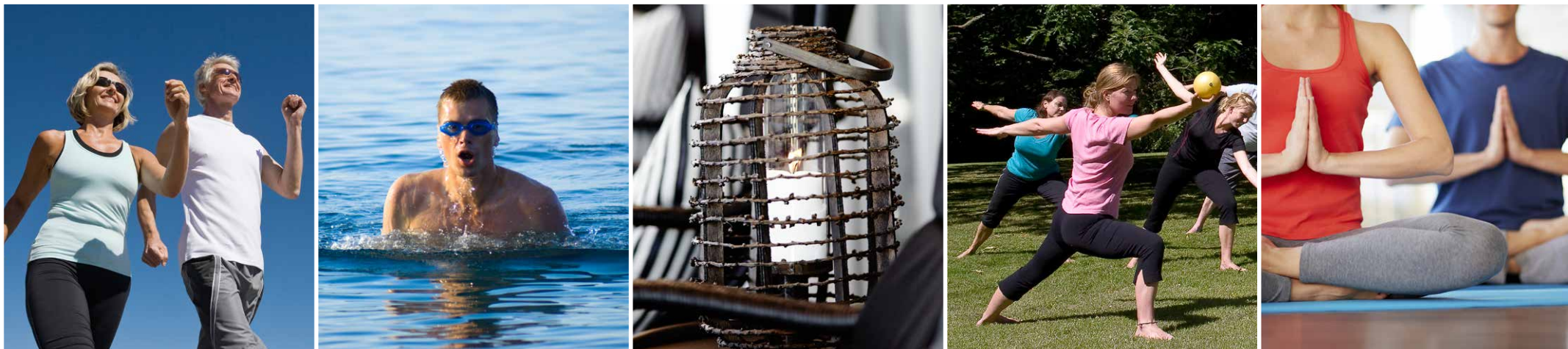
Aktiviteterne kan variere fra korte involverende mødeboosts, samarbejdsøvelser, energigivende fysisk aktivitet, mentaltræning med mindfulness, til praksis og teori i form af foredragsholdere.

Mulighederne er mange, men vigtigst er, at aktiviteterne udvælges og tilpasses, så de er med til at forankre dit mødes faglige budskab og give dig og dine mødedeltagere en oplevelse af et målbart større og vedvarende mødeudbytte. Uanset alder og fysisk formåen kan alle deltage og aktiviteterne kan foregå både indendørs eller udendørs.

I oplyser mødeformål og vi kommer med sparring omkring aktiviteter og værktøjer, der kan styrke jeres mødeoplevelse og investering. Vi hjælper desuden med facilitering af øvelser.

"Når vi ser, hører, mærker og oplever et budskab, bliver det til en erfaring der huskes"!





...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 indlæringsevnen samt styrker kreativiteten og hukommelsen markant"