



Leitfaden für gesunde & nachhaltige Meetings

Machen Sie das Beste aus den Meetings, die Sie halten? Egal, ob es sich um 30-minütige Besprechungen oder wochenlange Arbeitssitzungen handelt – schon kleine Änderungen können dabei helfen, dass Teilnehmer ihre Bestleistung einbringen können. Der NEUE **Leitfaden für gesunde & nachhaltige Meetings** hilft uns allen auf unserem Weg, die gesündeste Belegschaft zu werden.

Denken Sie beim Planen Ihres nächsten Meetings an folgende Aspekte:

- **Entspannung & Erholung:** Bauen Sie Achtsamkeits- oder Dankbarkeitsübungen in die Agenda ein. Damit helfen Sie den Teilnehmern, fokussiert und engagiert zu bleiben.
- **Gesundes Essen & gesunde Getränke:** Gesunde, zeitlich gut geplante Snacks, Mahlzeiten und Getränke stärken das Energielevel.
- **Stärkung der Gemeinschaft:** Bauen Sie eine Aktivität in Ihr Event ein, die von einem Leitsatz gesteuert wird. Davon profitiert die Gemeinschaft und der Teamgeist wird gestärkt.
- **Umweltaspekte:** Überlegen Sie, wie Sie die Auswirkungen Ihres nächsten Meetings auf die Umwelt reduzieren können.

Sagen Sie es weiter! Lesen Sie als Unterstützung für die Planung Ihres nächsten Meetings den kompletten Leitfaden unter globalhealthservices.jnj.com > Health Professionals > Wellness & Health Promotion > Resources > [Leitfaden für gesunde & nachhaltige Meetings](#)





Es geht auch ohne Konferenzraum

Wir alle haben uns schon einmal in einem Konferenzraum gefangen oder an unser Schreibtischtelefon gefesselt gefühlt. Das Gefühl, festzusitzen, kann dazu führen, dass Meetings unproduktiv und inspirationslos verlaufen. Wirken Sie also dem Meetingtief entgegen! Frische Luft verbessert nachweisbar die Laune, und körperliche Aktivität kann die besten Ideen hervorbringen. Warum verlegen Sie nicht einfach Ihre nächste Besprechung ins Freie und testen ein Walking Meeting!



Walking Meetings, Besprechungen im Gehen, sind perfekt geeignet für persönliche Gespräche oder für Gruppen von 4–5 Personen. (Bei größeren Gruppen können Sie ein Standing Meeting, eine Besprechung im Stehen, ausprobieren.)

Vorteile von Walking Meetings:

- Eine körperliche Aktivität, die in den Tag passt
- Eine andere Umgebung inspiriert zu neuen Ideen
- Frische Luft und Tageslicht
- Verbessertes physisches und psychisches Wohlbefinden
- Besserer Aufbau von Beziehungen
- Stärkerer Teamgeist
- Gefühle der Motivation und Leistung
- Der Weg ist das Ziel