



Mötesguiden





Planera din konferens

32 timmar av energi och gemensam riktning

På Sigtunahöjden är ett möte mer än scheman och presentationer. Vi hjälper dig gärna att skapa ett 32 timmar långt möte, där innehåll och tempo samspelar. Långväga gäster kan checka in kvällen innan och starta dagen utvilade. Kika i vår mötesguide och låt den vara ett stöd på vägen till ett möte som känns och stannar kvar, där deltagarna fått förutsättningar att tänka klart, lyssna och bidra fullt ut. Har du frågor finns våra mötesplanerare alltid redo.



Dag 1

Från

07:00 Frukost

Självkärligt börjar dagen med hotellfrukost för alla ankommande och boende gäster! En god start som ger rätt energi för dagen.

08:45 Välkommen

Gästerna blir välkomnade till lokalen med lugn musik och en härligt välkomnande bild på skärmen. Mötet startar med 5-10 minuter mindfulness-övning för att alla ska kunna fokusera på det viktiga mötet.



Tips på
meditations-
övning!

08:55 Gemensam målbild

Mötesarrangören presenterar vad de ser för målsättning med mötet och vilken agenda mötet kommer att ha. Detta för att alla deltagare ska ha förutsättning att skapa samma målbild.

09:00 Icebreaker

När ni tydliggjort syfte och mål är det bra med en kort icebreaker i helgrupp.

Är ni fler än 20 personer? Dela in i mindre grupper om 3-5 personer. På så sätt blir alla hörda och ni kommer snabbare igång med en gemensam energi.

Svara kort på följande tre frågor.
Max 1 minut per person.

1. Vad ser du mest fram emot idag?
2. Var hittar du din energi?
3. När tappar du lättast fokus under en arbetsdag?

Skicka gärna
frågorna till
deltagarna innan
mötet så de har
förberett sina
svar på frågorna.

09:15 Spelregler

Att skapa gemensamma spelregler ger trygghet och struktur i mötet. När vi har en samsyn kring hur vi vill samarbeta frigörs energi till det som är viktigast: dialog, kreativitet och resultat. De gemensamma spelreglerna kan till exempel röra pauser, mobilanvändning eller hur man ska göra om man vill få ordet.

Spelreglerna skapar fokus, respekt och delaktighet, vilket gör att mötet blir både effektivare och mer givande för alla. Dessutom har ni något att falla tillbaka på om någon deltagare inte följer spelreglerna.

Be gärna deltagarna fundera på vilka spelregler de tycker är viktiga innan mötet. Ni kan till exempel ha förberett några förslag som de kan ta ställning till och sedan rösta på de 5 viktigaste med exempelvis Kahoot!

09:30 Agendan startar

10:30 Förmiddagspaus

Paus med kaffe och frukt i loungen. Vi föreslår att ni inte använder mobiltelefoner under pauser utan istället avsätter 5-10 minuter innan nästkommande pass. I så fall är det viktigt att detta är tydliggjort i agendan.



Dag 1 forts.

10:40 5-10 minuter mail och telefon innan passet startar (om det behövs).

10:50 Agendan fortsätter

12:15 Lunchdags

Vår lunchbuffé är noggrant utformad efter säsong för att ge bra energi som håller dig pigg och fokuserad hela dagen.

Lunchbuffén inkluderar en proteinrik varmrätt med säsongens smaker, en vegetarisk soppa och olika sallader gjorda på färska, ekologiska och närproducerade grönsaker.

13:00 Ta gärna en promenad runt huset eller i vårt närområde för att hämta ny energi

13:15 5-10 minuter mail och telefon innan passet startar (om det behövs).

13:20 Agendan fortsätter

14:45 Eftermiddagspaus

Under en konferens kan eftermiddagen vara den tidpunkt då energin sinar och fokus minskar. Därför har vi på Sigtunahöjden designat en eftermiddagsbuffé som ger deltagarna en uppfriskande paus som återställer energinivåer och fokus för resten av mötesdagen.

15:05 5-10 minuter mail och telefon innan passet startar (om det behövs).

15:10 Agendan fortsätter

Ni har också fått in material för energizer och energitillskott i lokalen – perfekt när fokus börjar tryta fram på eftermiddagen.

Energizer-övning:
Deltagarna vänder sig till personen bredvid och svarar kort på frågan: Vilken insikt tar du med dig från senaste passet?

16:30 Walk-and-talk

Avsluta med en walk-and-talk för att i små grupper summera dagen. Utse en i varje grupp som presenterar detta nästa morgon.

Summeringsfrågor

1. Vilket är ditt viktigaste intryck från dagen?
2. Vad vill du ta med dig vidare – till exempel en idé, insikt eller känsla?

17:00 Lounge-AW och spa

Efter avslutad arbetsdag finns möjlighet till spa eller AW för de som önskar. Under tiden kan ni fortsätta samtalen i badrock – eller i loungen med något gott i glas. Det här är ett perfekt tillfälle att lära känna varandra bättre och bygga relationer bortom mötesrummet.

Tänk på att några i gruppen kanske har behov av att gå undan och få en paus från det sociala – och att det är helt okej.

18:45 Fördrink

Samla gruppen för en fördrink innan middagen. En fördrink är mer än bara en start på kvällen – det är ett tillfälle att samla gruppen, skapa en gemensam känsla och låta samtalen börja flöda i en avslappnad miljö. Den mjuka övergången från dagens program till middagen gör att stämningen lyfts och relationerna fördjupas redan innan ni sätter er till bords.

19:15 Middag på Restaurang Skog

Vi hälsar er välkomna till Restaurang Skog, där god mat och kreativa möten går hand i hand. Efter en intensiv mötesdag blir middagen en perfekt avslutning på dagen. Det är ofta här som uppstår härliga och kreativa samtal uppstår, som är viktiga för nästkommande dag. Börja gärna nästa dag med att fråga om det kom fram några bra förslag under middagen.

På Sigtunahöjden erbjuder vi även olika middagsupplevelser som syftar till att skapa fler kontakter och främja kreativa möten.

Efter middagen

Sigtunahöjden erbjuder en rad sällskapsspel och pingisbord för de som önskar aktivera sig efter middagen. Vi försöker alltid att hitta en egen plats för respektive grupp, både innan och efter middagen.

00:00 Sista beställning

Vi tar sista beställningen i baren och klockan 00.30 önskar vi alla en god natt.



Dag 2

Från

06:00 God morgon

Redan från 06.00 finns möjlighet att besöka vår spaavdelning med träningsrum, jacuzzi och bastu. Eller varför inte ta en härlig morgonpromenad innan frukost?

Från

07:00 Frukost

Vi dukar fram vår frukostbuffé med lokala råvaror efter säsong. Vi fokuserar på ekologiska och närproducerade råvaror för att skapa en frukostupplevelse som är lika läcker som den är hållbar och näringsrik. På buffén hittar du bland annat bröd, pålägg, fil, yoghurt, ägggrätter, juicer, kaffe, te, frukt och bär.

Senast

09:00 Utcheckning

09:00 Agendan fortsätter

Mötet startar med en kort presentation av hur långt ni kommit i agendan och vad som återstår idag för att nå era målsättningar. Grupperna presenterar kort gårdagens walk-and-talk. Här är det viktigt att fånga upp signaler från grupperna om något inte varit bra eller enligt förväntan.

10:30 Förmiddagspaus

Förmiddagsbuffén ger möjlighet till en kort paus och social samvaro, vilket bidrar till att stärka teamkänslan och främja fler kreativa diskussioner. Den korta pausen ger energi, en stunds återhämtning och teammedlemmar återvänder till mötet med förnyad kraft och motivation.

10:50 5-10 minuter mail och telefon innan passet startar (om det behövs).

11:00 Agendan fortsätter

11:30 Energizer i lokalen

12:30 Lunchbuffé

13:15 Ta en promenad runt huset eller i vårt närområde för att hämta ny energi 5-10 minuter mail och telefon innan passet

13:30 Agendan fortsätter

14:45 Eftermiddagspaus

Under konferensen kan eftermiddagen vara den tidpunkt då energin sinar och fokus minskar. Därför har vi på Sigtunahöjden designat en fikapaus utomhus, anpassad efter säsongen. Det ger ge deltagarna en uppfriskande paus som återställer energinivåer och fokus för resten av mötesdagen.

15:15 5-10 minuter mail och telefon innan passet startar (om det behövs).

15:20 Agendan fortsätter

Det börjar bli dags att summera. Ni avslutar mötet med att stämma av att ni nått era mål och hållit fast vid de spelregler ni satte i början av mötet. Precis som agendan visade vägen från start, lämnar vi nu mötet med en gemensam målsättning och en handlingsplan som tar er vidare – tillsammans.

16:30 Avslut för dagen

Ni tackar varandra med ett glas alkoholfritt mousserande vin. För de som vill finns möjlighet till aktivitet eller att ta en AW i Phoenix bar.

Vi hjälper gärna till att arrangera busstransporter med omtanke för miljön och för att säkerställa en smidig transport för alla deltagare.

Energizer-övning:
Gå laget runt och låt alla säga ett enda ord som beskriver hur de känner sig just nu.

Planera er nästa konferens

Vi är experter på möten och hjälper er att få ut maximalt värde av er konferens. Våra mötesplanerare ger konkreta råd om allt från möblering och aktiviteter till vilken energishot som håller fokus uppe under eftermiddagen.



Skicka en bokningsförfrågan på sigtunahojden.se/konferens – så tar vi hand om resten.