

Checkliste für eine gesunde Meetingkultur

Location

- Veranstaltung in der Natur durchführen
- Es gibt ein Schutzkonzept, wenn die Veranstaltung in freier Natur stattfindet.
- Location/Tagungsraum auswählen der einen Blick in die Natur hat
- Location im Grünen für Outdoorpausen und -sessions wählen
- Breakoutsession auf der Terrasse mit Weitblick in die Bergwelt
- Luftzufuhr sichern: lüften oder durch Raumlüftung
- Tagungsraum verfügt über Tageslicht
- Die Location ist mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet oder weist einen anderen Umweltbezug auf.
- Der Veranstaltungsort ist öffentlich erreichbar und barrierefrei.
- Es werden mindestens zu 50% LEDs bei der Beleuchtung verwendet.
- Bestehende Gebäude, Park- und Veranstaltungsplätze werden genutzt.
- Temporäre Gebäude werden vollständig rückgebaut, alle Materialien wiederverwendet oder sortenrein getrennt.
- Mögliche Sideevents finden in der gleichen Region und näheren Umgebung statt.

Wussten Sie, dass Sie ihre Veranstaltung oder Ihre Tagung auch mit dem Green Event Tirol Label bzw. den Österreichischen Umweltzeichen zertifizieren lassen können? Oder, dass das Conventionland Tirol einige Meet Green Betriebe bietet? Die Expertinnen des Convention Bureau Tirol unterstützen Sie gerne auf dem Weg zu Ihrem grünen Gipfelsieg!

Setting

- Raum für Bewegung in den Pausen oder auch während des Seminars schaffen
- Ungewöhnlich gestalten und verschiedene Sitz- und Stehmöglichkeiten anbieten
- Meeting mit einer kurzen Bewegungseinheit eröffnen: Aufstehen und Durchdehnen
- Pausen richtig planen: nach 50 Minuten aufstehen, lüften, Blick vom Bildschirm entfernen

Wussten Sie, dass Menschen in der Natur viel kreativer sind? Bäume, frische Luft, Vogelgezwitscher und Sonnenstrahlen auf der Nasenspitze lenken nicht ab, sondern eher die Gedanken in eine inspirierende Richtung.



Verpflegung

- Auf regionale Produkte achten und dies auch beim Buffet kommunizieren
- Leichte und gesunde Kulinarik anbieten
- Gesunde Pausenverpflegung: Regionale Gemüseticks, Joghurt, Tiroler Schwarzbrot mit Topfenaufstrich statt Plunder- und Jourgebäck
- Ausgewogene Menüs anbieten: Kohlenhydrate, Proteine und Ballaststoffe sollten integriert sein
- Vegane und vegetarische Alternativen inkludieren (auch bei den Kaffeepausen)
- Fleischloses Catering
- Auf Meeresfrüchte verzichten und auf regionale Fischarten zurückgreifen
- Getränke einstellen: auf Infused Water setzen und Limonaden vermeiden
- Sitzmöglichkeiten anbieten zum Essen

Wussten Sie, dass ein gesundes und leichtes Essen unterstützend ist um die Aufmerksamkeitsspanne und Konzentration zu verbessern und die kognitive Funktion zu erhöhen und wachsender zu machen?



Wissensvermittlung

- Gehspräche: Erzählungen während der Bewegung bleiben in Erinnerung
- Wald-/Naturspaziergang bzw. Austauschwalk
- Geführtes/koordiniertes Networking
- Praxisbeispiele (Best Practices) nennen
- Breite Zielgruppe einladen (über den Tellerrand schauen und Branchen durchmischen)
- Expert:innen aus der Praxis einladen
- Perspektiven mit allen Sinnen (sprechen die Methoden der Wissensvermittlung alle Sinne an?)
- Kreative Ansätze wählen (Quiz, Interaktion, Escape Rooms)

Wussten Sie, dass Zahlen, Daten und Fakten besser im Gehirn gespeichert ist, wenn damit ein positives Gefühl wie Spass oder Bewegung verbunden wird?



Kommunikation

- Im Vorfeld schon an die Teilnehmer:innen kommunizieren, dass es sich um ein gesundes Meeting handelt.
- Sollte ein außergewöhnliches Setting sein (Outdoormeeting), darauf hinweisen bezüglich Kleidung, Allergien, etc.
- Eventuell Dresscode kommunizieren (Pumps, Anzüge, Kleider müssen nicht sein, Business-Casual)
- Zu Fahrgemeinschaften aufrufen/Öffentliche Anreise bewerben
- Vorab ankündigen, dass die Handys auf Flugmodus gestellt werden.
- Agenda weiterleiten, sodass die Teilnehmenden wissen was sie erwartet

Wussten Sie, dass Menschen beruhigter in Tagungen starten, wenn sie im Großen und Ganzen wissen was auf sie zukommt? Positive Überraschungen sind immer willkommen, aber wir sind alle gerne vorbereitet. Tipps was mitzubringen ist (eine warme Jacke, Sonnenschutz, Sneakers statt Pumps) sind daher willkommen.



Rahmenprogramm

- Natur- und Waldbaden
- Kräuterwanderung
- Social Impact Inclusion
- Picknicks aller Art
- Yoga
- Outdoor-Kochen oder zB auf einer Alm
- Kajak fahren
- Sonnenuntergangs- oder Sonnenaufgangswanderungen
- Ausreichen Balance zwischen Ruhe und Aktivität
- CSR Programme (zB in Zusammenarbeit mit dem Alpenverein: Wege und Hütten herrichten)
- Kneippen
- Meditieren
- Daumen/Werte Kino – Flipbook

Wussten Sie, dass es in Tirol unzählige natürliche Incentives und Rahmenprogramme gibt, die ein Meeting wunderbar abrunden? Lassen Sie sich auf unserer Website www.convention.tirol inspirieren.