

Lund 2012-06-19

Nedkoppling nyckeln till effektiva möten

Idag har fyra miljoner svenskar en smartphone och siffran väntas öka. Studier visar att den ständiga uppkopplingen, med mejl i telefonen och internet en knapptryckning bort, kan leda till ökad stress, utbrändhet och depression. Tysklands arbetsmarknadsminister berättade på en presskonferens i förra veckan att ett lagförslag om att förbjuda företag att förvänta sig ständig uppkoppling av sina medarbetare kan komma att bli verklighet.

I en tid fylld av sociala nätverk, bloggar, twitter, facebook, e-post och webbsurf väcks frågan om hur vi egentligen påverkas av den ständiga uppkopplingen. Idag har 4/5 svenskar i vuxen ålder en smartphone och därmed även ständig uppkoppling. Hur många med en smartphone loggar egentligen ut från de sociala nätverken? Vi är ständigt online och tillgängliga utan att egentligen reflektera över hur det påverkar oss.

Lisa Lipinska är mötesrådgivare på Scandic Star Lund, en av södra Sveriges största mötesanläggningar som varje år välkomnar upp emot 100 000 mötesdeltagare. Hon bekräftar att en viktig framgångsfaktor i ett bra möte är att låta mobiltelefonen vila och att det har blivit en del av Scandic Star Lunds egen möteskultur.

- Ett möte gynnas av delaktighet, närvaro, fokus och bra energi. Faktum är att inte bara mötet gynnas av att deltagarna är avkopplade och närvarande. Vi människor mår bättre när vi fokuserar på en sak i taget, utan att bli störda av pling och pling och vibrerande ljudlösa ringsignaler. Att koppla av istället för att koppla upp är en framgångsfaktor för bra möten, både hemma och på jobbet, säger Lisa Lipinska.

Micke Darmell, mötesevangelist och grundare till Möteskulturdagen belyser ett högaktuellt ämne i sin föreläsning "Uppkopplad eller avkopplad?". För att ett möte ska kunna fylla sitt syfte och nå sitt mål behöver deltagarna vara närvarande även mentalt oavsett om det gäller en middag med familjen eller ett möte med ledningsgruppen.

- Oavsett om du är chef, ledare, kollega, vän, förälder eller partner så kommer du att lyckas om du kan vara "härvarande", säger Micke Darmell.

Micke Darmell föreläser på Scandic Star Lund, onsdagen den 20 juni kl 14.00-16.30. Anmälan till föreläsningen sker till Lisa Lipinska, enligt kontaktuppgifter nedan.

För mer information, kontakta gärna:

Lisa Lipinska, mötesrådgivare, Scandic Star Lund, tel: 0709-51 39 20

e-post: lisa.lipinska@scandichotels.com

Karin Hellgren, PR-manager Scandic, tel: 0721-709 259

e-post: Karin.hellgren@scandichotels.com

Micke Darmell, föreläsare, tel: 070-642 54 00

e-post: micke.darmell@gr8meetings.se