

A photograph of three people sitting around a wooden table in a bright, modern setting. A woman in a pink jacket is on the left, smiling. Two men are on the right, one in a light blue shirt and one in a dark blue polo shirt with glasses. On the table is a bowl of fruit (grapes, oranges, apples), a bunch of fresh herbs, and several FuelBox cards. The background shows a window with curtains.

FUELGUIDE – praktisk bruk

FASILITERING

1. Trekk et spørsmål fra en kategori i FuelBox
2. Alle/begge deltakerne deler sine refleksjoner
3. Vær nysgjerrige og utforsk svarene til hverandre med oppfølgingsspørsmål
4. Når alle har delt, kan dere sveipe/trekke et nytt spørsmål
5. Det er lov å si pass på et spørsmål

SKAP ROM FOR GODE SAMTALER PÅ JOBB:

FUELMOMENT

Start ulike møter, eller ta en pause i agendaen, med å trekke et spørsmål sammen

FUELLUNCH

Lunch & learn eller en sosial lunsj? Inviter teamet, eller tverrfaglig, til en felles lunsj.

FUELDATES

Sett sammen kollegaer vilkårlig og arranger for at de skal møtes ila uken for en halvtimes kopp kaffe og FuelBox

ONBOARDING

Inviter til en litt lengre Fuel-runde når dere får inn en ny kollega i teamet

FUEL BUDDY

Par kollegaer sammen i grupper på 2 og 2. Parene fungerer som gjensidig mentorpartnere for hverandre i månedlige FuelBox samtaler. Nye par etter 6 mnd.

MORGENFUEL

Start dagen sammen med en runde FuelBox

WALK & TALK

Inviter kollegaer på en god samtale, bevegelse og frisk luft

TALKSHOP

Del inn i grupper på 4-6 personer. Trekk spørsmål fra valgte temaer. Perfekt for strategimøter, ESG samtaler etc.

*alle FuelBox aktiviteter kan gjennomføres fysisk og digitalt



HVA OG HVORFOR FUELBOX?