

# Mingla smart under fördrinken

Svenska Vårds årskonferens 23-24 mars 2026

Föreläsare Anneli Egestam, Egestam Relations

# Definition av mingel:

- Kort samtal på stående fot oftast med människor vi inte känner. Ett mingelsamtal är ofta 4-7 min.
- I seminarieprogram står det ”Mingel och nätverkande i pausen”.
  - Men vems ansvar är det? Arrangörens? De andras? Ditt eget?

# Vanligaste fallgroparna

- Vi har inte snackat ihop oss innan eventet

- Vi kom i sällskap med kollegor och håller ihop – och fastnar där
- Vi springer på någon gammal bekant – och fastnar där
- Vi hittar någon vi har mycket gemensamt med – och fastnar där

# Bra mingelplatser

- Vid fikat, baren och buffén
- Olika scenarier att söka upp:
  - \*Ensam alt. Liten grupp (som öppnar upp för dig)
  - \*Anslut vid ett ståbord där det finns plats för vår mingeltallrik.
    - Är det ledigt här?

# Kroppsspråk – ditt och andras. Läs av rummet

- Öppet kroppsspråk, ej korsade armar
- Minspel. Se ut som du trivs 😊
- Håll i ett glas eller en kopp för att ha något att göra
- Färger påverkar oss. En detalj i färg piggar upp!
- **Låt bli mobilen** - även om du står ensam en stund. Du signalerar ”upptagen”.

# Inleda samtal – förslag

- Jag känner igen dig från eftermiddagens break outs, visst var du också på xxxx? Eller:
- Vilket break out deltog du på idag?
- Vad fick dig att välja det? Vad tog du med dig från seminariet?
- Intressant, berätta! -Hitta beröringspunkter!
- Vilken är din roll? – Vad händer i er verksamhet?

Vänd på frågandet! Bollen ska över på andra planhalvan sen.

# Avsluta samtal – tips

A. ”Du märker att ni har **MYCKET** gemensamt”:

- Jag skulle gärna prata mer med dig om .. / Jag känner en person som .... Kan vi höras eller ta en kaffe på Teams och prata vidare?
- Boka in mötet direkt. a) Gör mötesbokning b) Ring upp varandra, lägg in varandra i telefonboken. (=ej främmande nummer)

B. ”Ni har **INTE** så mycket gemensamt:”

- Det var trevligt att prata med dig. Lycka till med...
- Det är ju ett mingel det här. Ska vi ... / Låt oss mingla vidare!

# Till sist... Mingel är en kontaktsport

Släpp sargen och kom in i matchen!

- Du minglar i din yrkesroll, inte som privatperson
- Din kunskap, erfarenheter och kontakter är värdefulla för andra.  
Var ”bussig & bjussig”
- Se andra, hjälp till och agera värd även som gäst

Med dessa ord önskar jag lycka till med nätverkandet! 😊

