



Mer natur på jobbet!

Boosta dina möten och workshops genom att sticka ut

Hur känner du dig efter en stund i skogen eller efter en promenad i en park? Om du känner att du fått energi och kanske även känner dig lugn och avkopplad så är du inte ensam om den känslan. Forskning visar att genom att vistas regelbundet utomhus kan vi både må bättre och prestera bättre. Att regelbundet vara 20–30 minuter ute i naturen har i flera studier visat minska stressnivåer i kroppen och även öka kreativiteten.

I det här nyhetsbrevet ska vi utforska hur vi kan dra nytta av naturens hälsokraft och få in mer natur på jobbet! För ett mer hållbart och kreativt arbetsliv.

Flytta ut möten och workshops

Möten och workshops är ett tillfälle under arbetsdagen där det kan passa bra att prova att flytta ut. Ett möte kräver ofta energi, fokus och kreativitet - och allt det är sådant som naturen kan ge en skjuts kring. Men hur gör man då? Här kommer några tips för att komma i gång.

Ta ett promenadmöte

En bra start är att prova ett promenadmöte, en mötesform som fick ett uppsving under pandemins hemmajobbande. Välj gärna ett telefonmöte där du inte behöver ha video, eller prova att lyssna in på ett stormöte. Ett annat tips är att ta med en kollega och ta ett promenadmöte tillsammans, det är perfekt för avstämningar, planeringar och reflektioner. Och glöm inte anteckningsblocket så kan mobilen få vila i fickan.



Mitt bästa knep när jag jobbar hemma är att välja ut minst ett möte per dag som promenadmöte. Den här veckan har jag promenerat till ett stormöte där jag var betydligt mer närvarande och fokuserad än jag hade varit om jag suttit framför datorn och säkert kollat mejl och pillat på mobilen under tiden. Jag hade ett annat promenadmöte med en kollega, vi skulle planera en kommande workshop och började första delen av mötet gåendes för att kolla läget och spåna på upplägg. Tillbaka inomhus kunde vi sen fortsätta detaljplaneringen framför en dator, nu extra påfyllda med kreativitet och energi.

Flytta ut veckomötet

Bestäm att ett återkommande möte som ni har på jobbet, tex ett veckomöte, flyttas ut när vädret tillåter. Hitta en bra och lugn plats nära kontoret så det är enkelt att ta er dit, en park eller en lummig innergård funkar utmärkt. Prova gärna att göra mötet så analogt som möjligt, ett blädderblock kan fungera bättre än en projektor utomhus.

Ett team jag jobbade med flyttade ofta ut sina återkommande retrospektiv. Vi delade upp oss i par och gick mot ett mål, gärna en glasskiosk. Under promenaden pratade vi om perioden som varit, och väl framme blev det glasspaus och en stunds gemensamt möte för att dela det vi kommit fram till. Sedan nya par på tillbakavägen för att prata om vad vi vill göra annorlunda kommande period. Vi avrundade sedan tillsammans tillbaka på kontoret. Här fick vi in rörelse, reflektion och relationsbyggande på en och samma gång!

Kreativa workshops

Kreativa workshops som kräver energi, problemlösning, att generera idéer, skapa samsyn och fatta beslut är kanske de möten som allra bäst lämpar sig för utomhusarbete. Kreativa tankar behöver den rymd som naturen bjuder på.

Börja med att prova att flytta ut en del av en workshop. Låt deltagarna till exempel checka in med en promenad eller bryta mötet för en reflektionsstund utomhus. Utforska sen gärna med att flytta ut hela workshopen till en naturnära plats.

I vårt ledarprogram tar vi med oss ledare ut i naturen. Vid vår senaste träff i mars var vi nästan hela dagen utomhus, helt analogt. Vi reflekterade om Personlig hållbarhet och deltagarna fick bland annat promenera runt med en metaforisk ryggsäck och fundera på vilket bagage de bär med sig. Eftermiddagens fråga var hur vi kan få in mer natur på jobbet, vi inspirerades först av tips i form av färgglada kort på snören i träden runt omkring. Vi reflekterade under en vandring i skogen som tog oss fram till en lägereld, där vi också gemensamt lagade äppelkaka.



Om du tar med dig dina kollegor utomhus så tänk på att vara inkluderande för gruppens olika behov. Alla har inte samma inställning och möjligheter till utomhusarbete. Välj en plats som ger möjlighet till variation, kanske vill ni sitta ner under delar av workshopen och kunna promenera under andra delar. Kanske behöver ni möjlighet att gå in under ett tak för sol- eller regnskydd?

Fler sätt att sticka ut

Nu har vi satt strålkastaren på möten och workshops men det finns förstås flera sätt att få in mer utomhus i vardagen på arbetstid. Du kan till exempel flytta ut din kontorsplats, du kan reflektera och lära dig utomhus och du kan ge dig stunder av återhämtning ute.



I mina hemmatrakter har Friluftsrämjandet dragit i gång ett initiativ som de kallar #workfromnature. Ett co-working space för folk som hemmajobbar eller har sin arbetsplats i närheten. Vi ses vid ett vindskydd, brasan tänds, alla jobbar med sitt, någon tar ett möte i konferensrummet "Skogen" och så avslutar vi med gemensam lunch.

Kom i gång med mer natur på jobbet

En utmaning för att få in mer natur på jobbet kan vara våra normer på arbetsplatsen, är det riktigt okej hos oss att ha möten utomhus? Här behöver vi vara förebilder, att visa att det går att vara minst lika produktiva utomhus. Tänk på att inspirera genom att visa att det praktiskt fungerar och berätta för kollegorna om de hälsoeffekter som utomhusarbete kan ge.

Jag skickar med en utmaning till dig - vad ska du prova att göra utomhus nästa vecka? Boka in det i kalendern, prova, utvärdera och prova igen. Hör gärna av dig och berätta hur det gick!

Ännu mer inspiration med praktiska tips och chans att ställa frågor och diskutera får du om du anmäler dig till Utochinsiktens inspirationsföreläsning Mer natur på jobbet, den 29:e april. Läs mer och anmäl dig på utochinsikter.se

Referens till forskning om kontorsarbete utomhus för dig som vill veta mer:
[Ute är inne - kom igång med kontorsarbete utomhus, Susanna Toivanen](#)
[Stick Ut Malmö](#)

Annika Widmark
annika.widmark@storyguide.se

Annika jobbar som agil coach med fokus på att inspirera till hållbara arbetsplatser genom kreativa och produktiva arbetssätt för organisationer, team och individer. Gärna utomhus.