



Hur kan ert företag dra nytta av utekontorsaktiviteter?

Varför jobba utomhus?

- Boosta kreativitet, innovationsverksamhet, motivation och arbetsglädje
- Återhämtning under arbetsdagen, motverka stress och bygg upp (hjärn)hälsa
- Främja företagets produktivitet

Forskning visar:

- Naturens positiva effekter på fysiologiska, psykiska och sociala processer är vetenskapligt belagda, och de flesta positiva effekter kan märkas redan efter en kort stund (15-20 minuter)
- Vistelse i naturnära miljöer gör att blodtryck och stresshormoner sjunker, du upplever att du kan koncentrera dig bättre, är på bättre humör och mer klartänt.
- Att kunna gå ut en stund och arbeta i närmiljön kan förbättra arbetsmiljön genom ökat intag av dagsljus och frisk luft, ökad variation och minskat stillasittande.
- Allt fler bevis tyder på att också kreativitet främjas av att tillbringa tid i naturliga miljöer.
- Kontorsarbete utomhus kan lyfta humöret, öka kreativiteten och ge en känsla av flexibilitet som vi kanske inte kan uppleva inomhus även om den nu rådande normen är att man måste sitta stilla inomhus för att det ska uppfattas som arbete.
- I Finland har vi oftast väldigt nära till naturmiljöer, men det är ändå en resurs som vi inte använder oss av. Jämfört med andra verktyg för att främja arbetshälsa och produktivitet är den mycket kostnadseffektiv.

Återställa exekutiva förmågor

- Kreativt tänkande går inte att pressa fram genom att man anstränger sig hårdare.
- Exekutiva funktioner = förmåga till avancerat tänkande, att rikta och hålla uppmärksamhet, att kunna rikta om uppmärksamhet mellan saker, att planera framåt och verkställa sin plan, stå emot impulser, resonera logiskt i flera steg
- Att vara i naturen återställer våra exekutiva förmågor och kreativitet. Till och med att titta på en växt eller naturscener kan ge en liten effekt.
- Minnet förbättras avsevärt i samband med rörelse, vilket bland annat hänger ihop med att blodflödet ökar i hippocampus, en del av hjärnan som är viktig för minnet, känslomässig reglering och förmågan att orientera sig rumsligt.
- Under fysisk aktivitet blir även det divergenta tänkandet bättre. Det betyder att människan genom rörelse får många idéer, som är en viktig del av kreativa processer. Fysisk aktivitet påverkar förmågan att hantera idéflödet.

Maria Hofman-Bergholm

FUI-expert, Yrkehögskolan Centria
maria.hofman-bergholm@centria.fi
tlf +358 40 356 3305

Sara Käll-Fröjdö

FUI-expert, Yrkehögskolan Centria
sara.kall-frojdo@centria.fi
tlf +358 40 4879634

Främja företragens produktivitet

- Tillväxt föds från nya idéer och vi behöver människor som kommer med idéerna.
- Oförutsedda händelser och utmaningar gör att vi behöver resiliens och förmåga att anpassa oss till förändrade omständigheter
- Finland har som mål att öka sin FUI-verksamhet (4 % av BNP före 2030).
- Arbetsätt för att effektivisera arbete SAMTIDIGT som personalen upplever sig må bättre, vara mer klartänt, kreativ, harmonisk, lugn/mindre stressad?

Synen på arbete är avgörande

- Sociala normer, arbetsplatspolicy
- Vilken typ av utekontorsaktivitet som gynnar just dig och din kreativitet är helt beroende på
 - a) vilka dina kärnuppgifter är
 - b) din nuvarande arbetssituation
 - c) dina personliga egenskaper
- En del behöver kanske en pulshöjande promenad för att öka blodflödet till prefrontala cortex när man kör fast i ett problem medan andra kanske tvärtom behöver en blodtryckssänkande aktivitet för att orka fokusera.

Vill ni testa på utekontorsverksamhet och utvärdera effekterna?

- Prova på utekontorsaktiviteter på egen hand under en period
- Utvärdering före och efter utekontorsaktivitet (anonym, kort och enkel enkät)
- Sammanställning av resultat (anonyma)



Utekontor som en del av företagets image?

Att arbeta utomhus och ha gåmöten kan också vara en del av imagen för ditt företag eller organisation. Genom att använda hashtaggen #luontotyöpäivä och #outdooroffice day kan din arbetsgemenskap bli en del av en större rörelse för att främja välbefinnande på arbetsplatsen.

Ta kontakt om ni vill ha mer information!

Verksamheten sker inom projektet “**Innovativa lösningar för framtidens kontor**” som finansieras av Europeiska socialfonden 2025-2026.

Under namnet **Outdoor Innovation Space** är vi med i nätverket [International Multidisciplinary Living Labs Network \(IMLLN\)](#)

Maria Hofman-Bergholm

FUI-expert, Yrkeshögskolan Centria
maria.hofman-bergholm@centria.fi
tlf +358 40 356 3305

Sara Käll-Fröjdö

FUI-expert, Yrkeshögskolan Centria
sara.kall-frojdo@centria.fi
tlf +358 40 4879634



CENTRIA
ammattikorkeakoulu