



Kom igång med utekontorsaktiviteter!

Några tips för att komma igång med utekontorsaktiviteter:

- Sätt in regelbundna, korta utekontorspass i kalendern.
- Det räcker med en kort stund (t.ex. en halv timme) en gång i veckan – sen kan man öka på ifall man tycker det funkar.
- Det räcker med att vara nära den fysiska arbetsplatsen, redan en kort stund i ett grönområde på gården eller i en park i närheten är bra.

Vad kan man då göra ute?

- **Walk and talk: gåmöte.** Passar bra om man är några få personer eller pratar i telefon.
- **Utemöte.** Kom överens om tid och plats, kläder efter väder.
- **Utekontor.** Flytta ut en del av arbetsdagen, om det finns arbetsuppgifter som funkar för det. Finns det en plats på gården, där du kan sitta en stund? Kanske en park i närheten?
- **Ut och läs.** Det här är ett sätt att variera arbetsdagen, ta med läsning ut – kanske en rapport eller anteckningar.
- **Förflytta dig mellan olika platser gåendes eller cyklande.** Det ger vardagsmotion, återhämtning och stimulans. Du kan också tänka igenom saker inför ett kommande möte eller presentation.
- **Tänkarpromenad.** Ta dig ut från kontoret och gå en runda för dig själv för att reflektera, strukturera, planera, låta tankarna flöda fritt, utveckla idéer och lösa problem.
- **Utekaffe och utelunch.** Prova på att ta de vanliga kaffe- och lunchpauserna utomhus. Kanske kan ni ta en gemensam utelunch en gång i månaden?

Bonustips:

Förbered tekniken ifall du tänker använda elektronik: ladda batterier och ta med power bank, dela nät från telefonen.

Använd papper och penna för anteckningar eller spela in ljudfiler med viktiga saker att komma ihåg .
Sätt guldkant på tillvaron: termoskaffe med!

Varför ska du testa?

Du sänker din stressnivå och främjar återhämtning.

Det främjar arbetsmotivation, arbetsglädje och kreativitet.

Du främjar din hjärnhälsa.

Dessutom får du stimulans och omväxling, förbättrad ergonomi, rörelse och dagsljus.

Materialet är sammanställt inom projektet **“Innovativa lösningar för framtidens kontor”** som finansieras av Europeiska socialfonden 2025-2026. Tips modifierade från **“Ute är inne - kom igång med kontorsarbete utomhus”** (Toivanen, 2019).

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