



Miten yrityksesi voi hyötyä työtehtävien ulos siirtämisestä?

Miksi työskennellä ulkona?

- Lisää luovuutta, innovatiivisuutta, motivaatiota ja työtyytyväisyyttä
- Tukee työpäivän aikaista palautumista, torjuu stressiä sekä vahvistaa hyvinvointia ja aivoterveyttä
- Edistä yrityksesi tuottavuutta

Tutkimukset osoittavat:

- Luonnon positiiviset vaikutukset fysiologisiin, psykologisiin ja sosiaalisiin prosesseihin on tieteellisesti todistettu, ja useimmat myönteiset vaikutukset ovat havaittavissa jo lyhyen ajan (15–20 minuutin) kuluttua.
- Luonnossa oleskelu alentaa verenpainetta ja stressihormonien tasoa, keskittymiskyky palautuu ja mieliala kohoaa.
- Mahdollisuus siirtää pieni osa työpäivästä ulos lähiympäristöön voi parantaa työssä jaksamista lisäämällä päivänvalon ja raikkaan ilman saantia, monipuolistamalla työtapoja ja vähentämällä istumista.
- On yhä enemmän näyttöä siitä, että luonnossa vietetty aika edistää myös luovuutta.
- Työtehtävien ulos siirtäminen voi parantaa mielialaa, lisätä luovuutta ja joustavuuden tunnetta, jota emme ehkä saavuta sisätiloissa. Nykyinen, ja haitallinen, normi on, että työksi katsotaan vain sisätiloissa paikallaan istuen tehtävät toimet.
- Suomessa on keskimäärin hyvin lyhyt matka ns. vihreään ympäristöön, mutta se on silti resurssi, jota emme hyödynnä kunnolla. Verrattuna muihin työhyvinvoinnin ja tuottavuuden edistämisen keinoihin se on erittäin kustannustehokas.

Toiminnanohjauksen parantaminen

- Luovaa ajattelua ei voi pakottaa yrittämällä kovemmin.
- Toiminnanohjaus tarkoittaa kykyä ajatella monimutkaisesti, keskittyä ja ylläpitää huomiota, siirtää huomiota asioiden välillä, suunnitella etukäteen ja toteuttaa suunnitelmia, vastustaa impulsseja sekä ajatella loogisesti.
- Luonnossa oleskelu mahdollistaa toiminnanohjauksen ja luovuuden lisääntymisen. Jopa pelkkä kasvien tai luonnonmaisemien katsominen voivat vaikuttaa positiivisesti.
- Muisti paranee merkittävästi liikunnan yhteydessä. Aktiivinen liikkuminen johtaa muun muassa verenkierron lisääntymiseen hippokampuksessa. Hippokampus on aivojen osa, joka on tärkeä muistille, tunteiden säätelylle ja kyvyllä suunnistaa tilassa.
- Fyysinen aktiivisuus parantaa myös divergenttia ajattelua. Tämä tarkoittaa, että liike auttaa ihmisiä tuottamaan monia erilaisia ideoita, mikä on tärkeä osa luovia prosesseja. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös kykyyn hallita ideoiden virtaa.

Maria Hofman-Bergholm

TKI-asiantuntija, Centria AMK
maria.hofman-bergholm@centria.fi
puh +358 40 356 3305

Sara Käll-Fröjdö

TKI-asiantuntija, Centria AMK
sara.kall-frojdo@centria.fi
puh +358 40 4879634

Yrityksen tuottavuuden edistäminen

- Kasvu syntyy uusista ideoista, ja tarvitsemme ihmisiä, jotka pystyvät tuottamaan niitä.
- Ennakoimattomat tapahtumat ja haasteet edellyttävät meiltä joustavuutta ja kykyä sopeutua muuttuviin olosuhteisiin.
- Suomi pyrkii lisäämään TKI-toimintaansa (4 % BKT:sta vuoteen 2030 mennessä).
- Kuinka tehostaa työtä ja samalla parantaa henkilöstön hyvinvointia, selkeyttää ajattelua, lisätä luovuutta ja kohottaa mielihyvää sekä vähentää stressiä?

Työn näkemys on ratkaisevan tärkeää

- Sosiaaliset normit, työpaikan viralliset käytänteet
- Minkälaiset ulkotoimistokäytäneet sopii sinulle? Se riippuu seuraavista tekijöistä:
 - a) ydintehtäväsi
 - b) nykyinen työkuvasi
 - c) ominaisuutesi
- Jotkut ihmiset saattavat tarvita reipasta kävelyä verenkierron lisäämiseksi, kun työpöydällä odottaa monimutkainen haaste. Toiset saattavat taas tarvita verenpainetta alentavaa toimintaa voidakseen keskittyä. Näihin molempiin löytyy apua luontoympäristöissä liikkumisesta.

Haluatteko te siirtää osan työpäivänne ulos ja arvioida vaikutuksia?

- Kokeilkaa erilaisia ratkaisuja omatoimisesti, oman aikataulunne ja mahdollisuuksien mukaan.
- Vaikutuksien arviointi ulkotuokioista (nimettömät, lyhyet ja yksinkertaiset kyselylomakkeet).
- Kokoamme tulokset käyttöönne.

Luonnossa työskentely osaksi brändiä?

Luonnossa työskentely ja kävelykokoukset voivat olla myös osa yrityksen imagoa. Ottamalla käyttöön #luontotyöpäivä ja #outdoorofficeday -tunnisteet työyhteisönne voi olla osa isompaa työhyvinvoinnin edistämisen liikettä.



Ota yhteyttä, jos haluatte lisätietoja!

Toiminta toteutetaan Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman hankkeen ”**Innovativa lösningar för framtidens kontor**” puitteissa vuosina 2025–2026.

Outdoor Innovation Space -nimellä olemme osa [International Multidisciplinary Living Labs Network \(IMLLN\)](#)

Maria Hofman-Bergholm
TKI-asiantuntija, Centria AMK
maria.hofman-bergholm@centria.fi
puh +358 40 356 3305

Sara Käll-Fröjdö
TKI-asiantuntija, Centria AMK
sara.kall-frojdo@centria.fi
puh +358 40 4879634



centria
ammattikorkeakoulu