



Näin siirret helposti osan työtehvistä ulos!

Muutamia vinkkejä työn siirtämiseksi ulos:

- Lyhyt tuokio kerran viikossa (esim. puoli tuntia) riittää – voit lisätä kertoja ja aikaa kokemusten karttuessa.
- Merkitse nämä säännölliset ulkotoimistotuokiot kalenteriin.
- Jo lyhyt piipahdus pihalla tai puistossa työpaikan läheisyydessä tuo virtaa päivään!

Mitä voit tehdä ulkoympäristöissä?

- **Walk and talk: kävelykokous.** Kokeile tätä, jos osallistujia on vain muutama, tai jos agendalla on puhelinkokous.
- **Ulkokokous.** Sopikaa aika ja paikka. Pukeutuminen ja varusteet sään mukaan.
- **Ulkotoimisto.** Siirrä osa työpäivästä ulos työtehtävien salliessa. Onko pihalla paikka, jossa voit istua hetken? Ehkä lähellä on puisto?
- **Ulos lukemaan.** Onko sinulla luettavana esim. raportti tai muistinpanot? Ulkona lukeminen tuo vaihtelua työpäiväsi.
- **Siirry paikasta toiseen kävellen tai pyöräillen.** Aktiiviset työmatkat ja siirtymät tuovat päivittäistä liikuntaa, palautumista ja virkistystä. Voit myös käydä läpi tulevaa kokousta tai esitystä siirtymien aikana.
- **Mietiskelylenkki.** Lähde kävelylenkille, jonka aikana voit pohtia, jäsentää asioita, suunnitella, antaa ajatuksien virrata, kehittää ideoita ja ratkaista ongelmia.
- **Ulkokahvit tai ulkolounas.** Vietä tavalliset kahvi- ja lounastauot välillä ulkona. Tästä voi tehdä myös työporukan yhteisen tavan.

Bonusvinkit:

Valmistaudu etukäteen, jos aiot käyttää toimistotekniikkaa: lataa akut ja ota tarvittaessa mukaan varavirtalähde. Verkon saa jaettua puhelimesta.

Käytä paperia ja kynää muistiinpanoja varten tai tallenna äänitiedostoja.

Lisää arkeen luksusta: termarikahvit mukaan!

Miksi kokeilla?

Vähentää stressiä ja edistää palautumista.

Lisää työmotivaatiota, työn iloa ja luovuutta.

Edistää hyvinvointia sekä aivoterveyttä.

Lisäksi saat virikkeitä ja vaihtelua, erilaisia työasentoja sekä liikuntaa ja päivänvaloa.

Materiaali on koottu osana **Innovativa lösningar för framtidens kontor** -hanketta, jota rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto v. 2025–2026. Vinkit on muokattu teoksesta *”Ute är inne - kom igång med kontorsarbete utomhus”* (Toivanen, 2019).

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