

Euroopan unionin
osarahoittama

# Ulkotoimisto strategisena voimavarana



Elinvoimakeskus

# Innovatiivisia ratkaisuja tulevaisuuden toimistoon

**Innovatiivisia ratkaisuja tulevaisuuden toimistoon -hankkeen** tavoitteena oli juurruttaa ulkotoimistokonseptiin perustuvia toimintatapoja, jotka tukevat luovuutta, työmotivaatiota ja työhyvinvointia tietotyössä.

Samalla tavoitteena oli vahvistaa organisaatioiden valmiuksia hyödyntää työympäristöjä nykyistä monipuolisemmin. Hankealueena oli Pohjanmaa.

Hankkeen toteutti Centria-ammattikorkeakoulu. Euroopan sosiaalirahasto Plus rahoitti hanketta Elinvoimakeskuksen kautta.

---

**centria.fi/hanke/innovativa-losningar-for-framtidens-kontor**


- © Maria Hofman-Bergholm & Sara Kåll-Fröjdö, Centria-ammattikorkeakoulu 2026


- Valokuvat: Sara Kåll-Fröjdö
- Taitto: Johanna Essel
- Paino: Wasa Graphics


centria
ammattikorkeakoulu

Johdanto

# Työympäristö vaikuttaa suoraan henkilöstön hyvinvointiin, keskittymiskykyyn, luovuuteen ja tuottavuuteen.

Yksi vähiten hyödynnetyistä työympäristö-resursseista on organisaation lähiympäristö.

Verrattuna moniin muihin luovuuden, työmotivaation ja tuottavuuden kehittämisen keinoihin kyse on erittäin kustannustehokkaasta ratkaisusta.

Ulkotoimistot ja ulkona työskentely ovat kasvava osa nykyaikaista, joustavaa työelämää. Silti niiden mahdollisuuksia hyödynnetään edelleen melko vähän. Yritykset ja organisaatiot voivat vahvistaa henkilöstön hyvinvointia, innovointikykyä ja työn tuottavuutta hyödyntämällä lähiympäristöään nykyistä aktiivisemmin.

Tämä taskuopas kokoaa yhteen tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä käytännön vinkkejä ulkotoimistokäytäntöjen käyttöönottoon.

# Ulkotyöskentelyn hyödyt organisaatiolle

Työn tekeminen ulkona lisää altistumista luonnonvalolle ja raikkaalle ilmalle, tuo vaihtelua työpäivään sekä vähentää istumista. Luonnossa oleskelu auttaa palauttamaan tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta samalla kun se tukee luovaa ajattelua.

Luonnon myönteiset vaikutukset ihmisen fysiologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin on osoitettu lukuisissa tutkimuksissa. Vaikutukset voivat näkyä jo lyhyenkin ulkoiluhetken jälkeen.

Luontoympäristössä oleskelu alentaa stressitasoja ja verenpainetta sekä tukee keskittymiskykyä, mielialaa ja selkeää ajattelua.

**Ulkotoimistokäytänteet lisäävät siis sekä työhyvinvointia, luovuutta että tuottavuutta.**



# Luonnonympäristössä vietetyn ajan tieteellisesti todetut terveyshyödyt




Muokattu: Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014

# Toiminnanohjauskyvyn palautuminen

Toiminnanohjauskyky tarkoittaa kykyä suunnata ja ylläpitää tarkkaavaisuutta, vaihtaa tarkkaavaisuuden kohdetta, suunnitella eteenpäin, toteuttaa suunnitelmia, hillitä impulsseja sekä päätellä loogisesti usean vaiheen kautta.

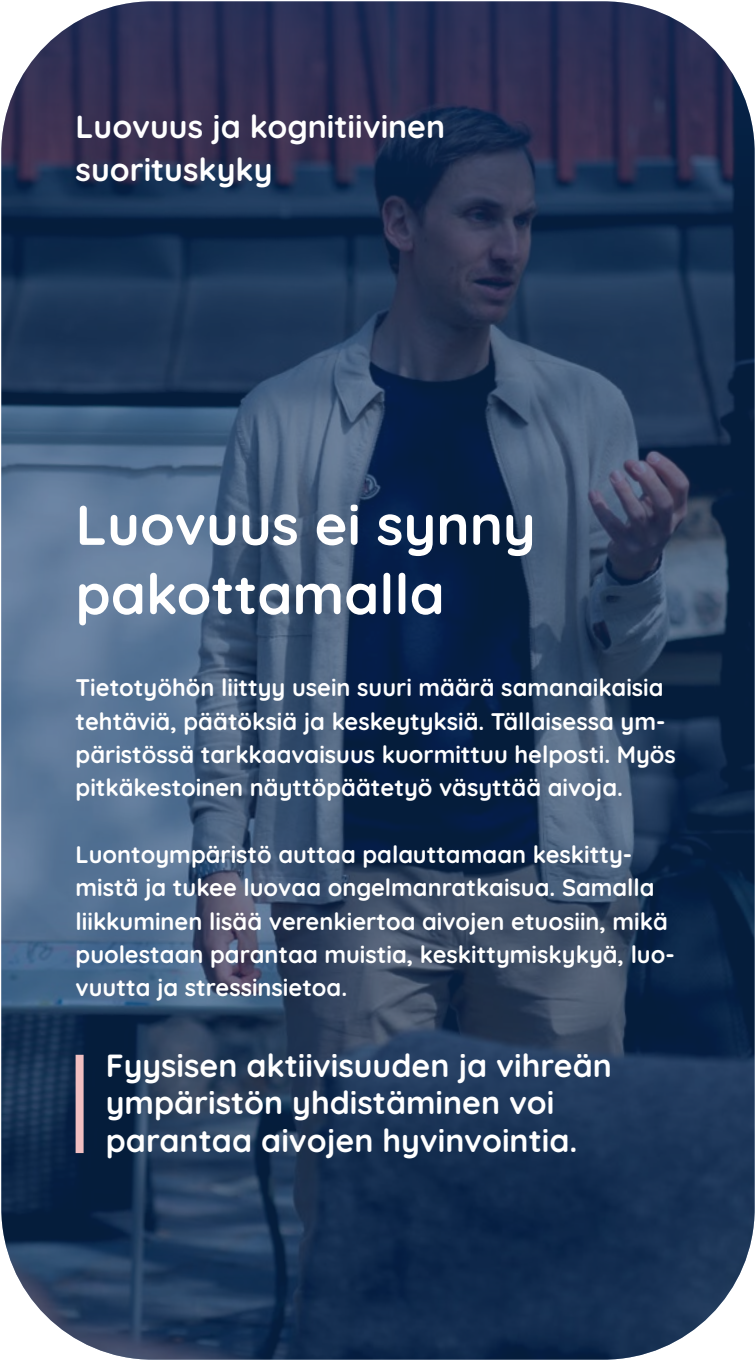
Vaativa asiantuntijatyö kuormittaa aivojen toiminnanohjausjärjestelmää, minkä vuoksi palautuminen on olennainen osa tehokasta työskentelyä.

## Tutkimusten mukaan erityisesti seuraavat tekijät tukevat aivojen palautumista:*

- luontokokemukset
- liikunta ja liike
- sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- riittävä uni.

*Hansen 2021, Bäcklander 2020

> **Ratkaisevaa eivät ole yksittäiset virkistyspäivät, vaan arjen pienet, toistuvat valinnat.**



# Luovuus ei synny pakottamalla

Tietotyöhön liittyy usein suuri määrä samanaikaisia tehtäviä, päätöksiä ja keskeytyksiä. Tällaisessa ympäristössä tarkkaavaisuus kuormittuu helposti. Myös pitkäkestoinen näyttöpäätetyö väsyttää aivoja.

Luontoympäristö auttaa palauttamaan keskittymistä ja tukee luovaa ongelmanratkaisua. Samalla liikkuminen lisää verenkiertoa aivojen etuosiin, mikä puolestaan parantaa muistia, keskittymiskykyä, luovuutta ja stressinsietoa.

> **Fyysisen aktiivisuuden ja vihreän ympäristön yhdistäminen voi parantaa aivojen hyvinvointia.**

# Hyötyjä organisaatiolle

Ulkotyöskentelyn tukeminen on enemmän kuin yksilön hyvinvointia edistävä käytäntö. Se on myös johtamisen mahdollisuus ja työpaikan kehittämisstrategia. Organisaatiot, jotka tukevat ulkotyöskentelyä, voivat:

- olla vetovoimaisempia työnantajia
- houkutella ja sitouttaa osaajia
- lisätä organisaation vetovoimaa kansainvälisten osaajien keskuudessa
- lisätä luovuutta, motivaatiota ja tuottavuutta.

**Parasta on, että ulkotoimistokäytännöt voidaan ottaa käyttöön ilman merkittäviä investointeja.**



# Organisaatiokulttuurin merkitys

Ulkona työskentelyn yleistyminen edellyttää hyväksyvää ja luottamukseen perustuvaa työkulttuuria. Organisaation arvot, käytännöt ja esihenkilöiden esimerkki vaikuttavat siihen, koetaanko ulkona työskentely aidosti hyväksyttynä osana työpäivää.

## Vinkkejä johdolle

- Tarkastele ulkotoimistotyöskentelyä osana organisaation työympäristö- ja johtamiskäytäntöjen kehittämistä.
- Luo salliva ja luottamukseen perustuva työympäristö.
- Laadi selkeät ja yksinkertaiset pelisäännöt.
- Lisää ulkokokoukset osaksi varattavia kokoustiloja.
- Kerro henkilöstölle ulkotoimistotyöskentelyn hyödyistä.
- Kannusta henkilöstöä kokeilemaan erilaisia ulkotyöskentelyn muotoja.
- Toimi esimerkkinä: kokeile toimintamallia itse ja jaa kokemuksiasi.
- Näe teknologia mahdollistajana, ei esteenä.
- Huolehdi, että saatavilla on tarvittavia välineitä, esimerkiksi termosmukeja, istuinaluksia, viltejä, kyniä ja paperia.

# Työntekijän kannalta

## Haluatko kokeilla, miten ulkotoimistotoiminta sopisi omaan työarkeesi?



1. Kirjaa ylös viikon aikana tekemäsi työtehtävät.
2. Pohdi, mitkä niistä voisi tehdä ulkona.
3. Aikatauluta ulkona tehtävät työrupeamat ja suunnittele, missä ja miten toteutat ne.
4. Kokeile erilaisia ulkotoimistomuotoja löytääksesi itsellesi sopivimmat.
5. Vähitellen voit monipuolistaa ulkotyöskentelyäsi ja kokeilla uusia tapoja työskennellä ulkona.

Muokattu Toivanen 2019



# Löydä itsellesi sopiva tapa työskennellä ulkona

Yksittäiselle työntekijälle sopiva ulkotyöskentelyn muoto riippuu:

- ydintehtävästä
- työtilanteesta
- henkilökohtaisista ominaisuuksista.

Toimivatko lyhyet pohdintahetket tai ongelmanratkaisukävelyt sinulle parhaiten?

Tarvitsetko sykettä nostavaa aktiviteettia vai rauhallisen hetken palauttavassa ympäristössä?



**Kutsu kollegat kävelylle sen sijaan, että kokoontuisitte neuvotteluhuoneeseen sisäisissä kokouksissa, joissa tarvitaan luovuutta ja yhteistä ideointia.**

**Monilla on kuukausittain tapaamisia tiimin jäsenten kanssa. Miksi ette toteuttaisi niitä kävelyn lomassa?**

Maria Östergård Käld
Senior Advisor
LähiTapiola Varainhoito



Euroopan unionin
osarahoittama

# Tulevaisuuden työelämä tarvitsee uusia ympäristöjä

## Käytännön työkaluja innovatiiviseen ja kestävään työelämään



Elinvoimakeskus

# Aloita pienin askelin

**Ulkotoimisto ei tarkoita työpäivän viettämistä ulkona aamusta iltaan.**



Jo yksi lyhyt kävely viikossa tai lounaan jälkeinen ulkoiluhetki voi olla merkittävä askel kohti monipuolisempaa työarkea.

Ota kollegat mukaan kävelykokoukseen tai siirtykää terassille pitämään lyhyt epävirallinen tapaaminen. Aloita 15–20 minuutista viikossa ja lisää aikaa, jos toimintatapa sopii sinulle.

# Itsenäinen työskentely

## Monia työtehtäviä voidaan tehdä tehokkaasti ulkona.

Sopivia työtehtäviä ovat esimerkiksi:

- työtehtävien suunnittelu ja priorisointi
- strateginen ajattelu ja pohdinta
- ongelmanratkaisu- tai ajattelukävelyt
- materiaaleihin perehtyminen
- puhelut
- verkkokokoukset ja webinaarit
- lyhyet keskittymistä vaativat tietokoneella tehtävät työt.

Erityisesti suunnittelu- ja ideointityössä voi olla hyödyllistä työskennellä ajoittain ilman digitaalisia välineitä.

## Miten toteutat ongelmanratkaisu- tai ajattelukävelyn?

Lähde kävelylle lähiympäristöön ja anna ajatusten aluksi virrata vapaasti. Suuntaa huomiosi vähitellen siihen haasteeseen tai kysymykseen, jota pyrit ratkaisemaan. Kävele reippaasti omassa tahdissasi. Tarvittaessa voit pysähtyä hetkeksi, istahtaa alas ja kirjata ylös mieleesi nousseita ajatuksia, ideoita tai oivalluksia.



# Työskentely pienissä tiimeissä

Ulkoympäristöt voivat mahdollistaa uudenlaista yhteistyötä ja hyviä keskusteluja.

Esimerkkejä ulkona hyvin toteutettavista aktiviteeteista ovat:

- kahdenkeskiset keskustelut
- valmennus- ja kehityskeskustelut
- suunnittelupalaverit
- ideointityöpajat
- tapaamiset asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa
- tiimilounaat ulkona.

Luonnossa vietetty aika voi tukea avoimempaa keskustelua, synnyttää uusia näkökulmia ja vahvistaa luovaa ajattelua.

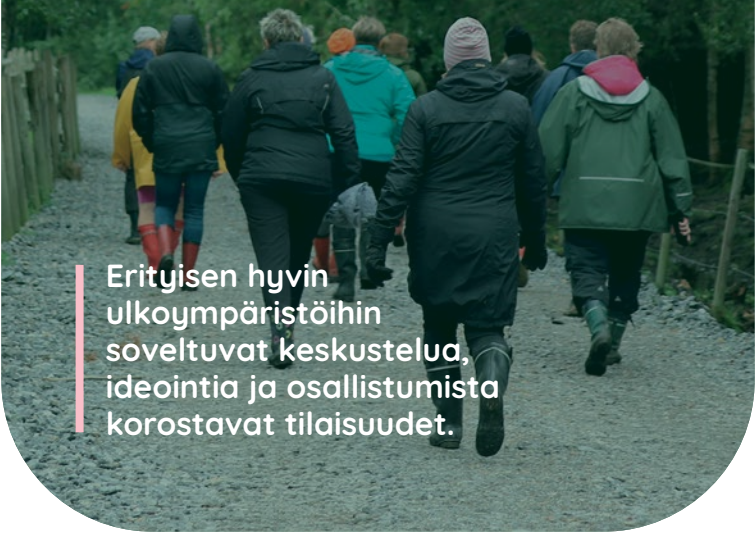
# Työskentely suurissa ryhmissä

Ulkoympäristöt voivat tukea suurempien ryhmien yhteistyötä ja yhteistä työskentelyä.

## Sopivia toimintamuotoja ovat esimerkiksi:

- osastopalaverit, kuukausikokoukset ja ohjausryhmän kokoukset
- työpajat
- innovointi- ja ideointisessiot
- esitykset ja luennot.

Ulkona järjestettäviä kokouksia ja tilaisuuksia suunniteltaessa kannattaa huomioida sekä tilaisuuden tavoite että tarvittavan vuorovaikutuksen määrä.



**Erityisen hyvin ulkoympäristöihin soveltuvat keskustelua, ideointia ja osallistumista korostavat tilaisuudet.**

# Ulkokokouksen suunnittelu ja toteutus

1. Suunnittele kokouksen agenda etukäteen.

2. Määritä reitti tai kokoontumispaikka sekä kokouksen kesto.

3. Tiedota osallistujia hyvissä ajoin ja kerro käytännön järjestelyistä selkeästi (missä ja milloin tavataan, kuinka pitkä reitti on sekä millainen vaatetus ja jalkineet sopivat sääolosuhteisiin).

4. Mahdolliset siirtymäosuudet voidaan hyödyntää tarkoituksenmukaisesti kokouksen teemaan liittyvien keskustelu- tai pohdintatehtävien avulla.

5. Kokouksen tukena voidaan käyttää tulostettuja materiaaleja tai esityksiä.

**Valitse ulkona järjestettävät kokoukset harkiten, jotta saat niistä mahdollisimman suuren hyödyn.**

# Käytännön näkökulmia

## Onnistuneen ulkokokouksen järjestämisessä kannattaa huomioida seuraavat asiat:

- Viileämmällä säällä on hyvä lisätä liikettä ennen kokousta, sen aikana tai sen jälkeen.
- Katetut ulkokokouspaikat (esimerkiksi laavut tai katokset) tarjoavat sateelta ja tuulelta suojatun kokousympäristön.
- Kesäkuussa ja hyttysaikaan kannattaa suosia avoimia alueita.
- Voimakas auringonpaiste ja lämmin sää edellyttävät varjoisaa paikkaa.
- Tarvitaanko kokousmuistiinpanoja? Tallenna keskustelu äänitiedostoksi tai käytä paperia ja kynää. Tekoälyä voidaan hyödyntää muistiinpanojen litterointiin ja kokoamiseen, jos kokouksessa ei käsitellä arkaluonteisia tietoja tai liikesalaisuuksia.
- Jos käytätte teknisiä laitteita, varmistakaa, että niiden akut ja varavirtalähteet ovat ladattuina.

**Kahvi tai tee termospullossa voi tuoda mukavan lisän ulkokokoukseen.**



# Ulkokokouksia tukeva infrastruktuuri

**Pihan rakenteet, kuten terassit, penkit, pöydät, katokset ja tulipaikat tarjoavat mahdollisuuksia ulkokokousten järjestämiseen.**

- Kasvihuoneet toimivat kokoustiloina, jotka pidentävät ulkokausia keväällä ja syksyllä.
- Varattavissa olevat ulkokokoustilat helpottavat kokousten suunnittelua.
- Säilytä ulkokokouksiin tarvittavat välineet omassa paikassaan, jolloin ne on helppo ottaa mukaan.
- Hyödyllisiä varusteita voivat olla esimerkiksi istuinalustat, ulkokäyttöön sopiva kahvitermos, mukit, kirjoitusalustat, kynät ja huovat.

Tavallinen, yksinkertainen kasvihuone voi toimia kokoustilana. Talvipuutarha vaatii enemmän rakennusteknisiä ratkaisuja, mutta tarjoaa mahdollisuuksia esimerkiksi hukkalämmön hyödyntämiseen.

# Huomioitavaa eri vuodenaikoina

## Talvi

- Kävelykokoukset soveltuvat erinomaisesti talvikauteen.
- Luonnonvalon hyödyt ovat merkittäviä.

## Kevät

- Lämpimät ja tuulensuojaiset paikat soveltuvat hyvin kokouksiin.

## Kesä

- Hyttysaikaan kannattaa välttää metsäisiä alueita. Avoimet alueet ovat erinomaisia vaihtoehtoja.
- Voimakas auringonpaiste ja kuumuus edellyttävät varjoisia paikkoja.
- Hyödyntäkää piha-alueita mahdollisimman monipuolisesti. Voisitteko pitää kokouksen terassilla?

## Syksy

- Myöhäissyksyllä luonnonvalon hyödyt ovat merkittäviä.
- Entäpä yrityksen glögitilaisuus ulkona? Soihdut ja avotuli luovat tunnelmaa.

# Luo valmiita reittejä kävelykokouksille

Kävelykokousten käyttöönottoa helpottaa valmiiden reittien suunnittelua pienille ryhmille (alle viisi henkilöä). Reittikuvaukseen kannattaa sisällyttää:

1. Reitti
2. Askelmäärä
3. Kesto minuutteina.

Kuvaa reitti siten, että se alkaa ja päättyy työpaikalle.

Lisää kävelykokoukset myös varattavien kokoustilojen luetteloon!

Askelmäärä: 3 000
Kesto: 30 minuuttia



# Kolme suosituinta asiaa, joita Pohjanmaalla voitaisiin kuvitella tehtävän ulkona työpäivän aikana

Innovatiivisia ratkaisuja tulevaisuuden toimistoon-hankkeessa tehdyn kyselyn vastausten perusteella.

## YKSIN:

1. Ongelmanratkaisukävely tai ajattelukävely
2. Puhelut
3. Oman työn suunnittelu ja jäsentäminen

## YHDESSÄ MUIDEN KANSSA:

1. Kävelykokous
2. Ideointi
3. Ulkolounas



## Ulkotoimistomallilla on merkitystä liiketoiminnan, johtamisen ja organisaation kehittämisen näkökulmasta, ei pelkästään työhyvinvoinnin kannalta.

Ulkotoimistomalli tuottaa arvoa, joka ulottuu työhyvinvointia laajemmalle. Se on enemmän kuin työhyvinvointia tukeva käytäntö.

Ulkotoimistomalli on käytännöllinen tapa kehittää työympäristöjä, johtamista ja organisaatiota, samalla kun se edistää innovointia, työyhteisön sitoutumista ja kestäviä toimintatapoja.