

Smut Ud! – Lad arbejdslivet gro i det fri

DANSK FACILITIES MANAGEMENT

Februar 2023

Hvorfor udekontorarbejde?

- Stress og dårlig trivsel
- Stigende kompleksitet og krav
- Krav om fleksible arbejdsformer



Hvordan kan det hjælpe at smutte ud?

- Psykologiske, kognitive, fysiologiske og sociale virkninger
- Indendørs beplantning, vindueskig til natur, udendørs pauser og udendørs arbejde
- Hvor meget skal der til?





Hvad er det, der virker?

- Frisk luft, dagslys, bevægelse,
- Perspektivskift
- Sanseindtryk, der kan aktivere
 - det parasympatiske nervesystem og
 - en blødt skannende opmærksomhed



SMUT UD!

Hvordan kan natur rundt om arbejdspladsen bruges bedst muligt

VICTORIA LINN LYGUM Landskabsarkitekt PhD Forsker på BUILD AAU

Februar 2023

Natur

- Terrasser og tagterrasser
- Gårdhaver
- Haver
- Parker
- Grønt i byrummet som bede og veltræer
- Havneområder
- Strande
- Fællede og skov



Natur

- ▶ Terrasser og tagterrasser
- ▶ Gårdhaver
- ▶ Haver
- ▶ Parker
- ▶ Grønt i byrummet som bede og vejtræer
- ▶ Havneområder
- ▶ Strande
- ▶ Fællede og skove



Natur

- ▶ Terrasser og tagterrasser
- ▶ Gårds haver
- ▶ Haver
- ▶ Parker
- ▶ Grønt område og vejtræer
- ▶ Havneområder
- ▶ Strande
- ▶ Fællede og skov



Natur

- › Terrasser og tagterrasser
- › Gårdhaver
- › Haver
- › Parker
- › Grønt i byrummet som bede og vejtræer
- › Havneområder
- › Strande
- › Fælled og skov



Natur

- › Terrasser og tagterrasser
- › Gårdhaver
- › Haver
- › Parker
- › Grønt i byrummet som bede og vejtræer
- › Havneområder
- › Strande
- › Fællede og skov



Natur

- › Terrasser og tagterrasser
- › Gårdhaver
- › Haver
- › Parker
- › Grønt i byrummet som bede og vejtræer
- › Havneområder
- › Strande
- › Fælled og skov



Natur

- ▶ Terrasser og tagterrasser
- ▶ Gårdhaver
- ▶ Haver
- ▶ Parker
- ▶ Grønt i byrummet som bede og vejtræer
- ▶ Havneområder
- ▶ Strande
- ▶ Fælled og skov

Natur

- Opholdsområder
- Ruter



Det handler om at koble den rette arbejdsopgave med det rette
uderum



Hvad er opgaven?	Hvilken typer af uderum er passende?	Hvad har jeg brug for af udstyr?
➤ Større tænke opgaver og planlægning (løsning af problemer, idéer, analyse, strukturering af tanker) ➤ Tale i telefon eller statusmøder med kolleger ➤ Administrative opgaver (rejseafregning, rapportering, bestillinger m.v.) ➤ Læse og e-læring (aktiviteter, der handler om "at tage ting ind") ➤ At holde / deltage i møder (planlagte eller uformelle) ➤ At tage en pause, frokostpause eller kaffepause	➤ Opholdssteder hvor man kan sidde ➤ Opholdssted hvor man kan stå/ være fysisk aktiv fx på plæne eller plads ➤ Ruter	➤ Kaffe ➤ Gummistøvler, regntøj, paraply ➤ Borde, stole, siddeunderlag, tæpper, puder ➤ board/flipover ➤ Solskærm til computer ➤ Wi-fi, strøm



Hvad er opgaven? Større tænke opgaver hvor man skal løse et problem eller udvikle idéer

Hvilket uderum er passende? Opholdsområde med parkkarakter og udsigt til vand. Op til seks medarbejdere kan sidde ved siden af eller overfor hinanden

Hvad har jeg brug for af udstyr? Kaffe, tæpper, flipover/board



Hvad er opgaven? Statusmøder med kolleger

Hvilket uderum er passende? Rute i en park hvor man kan gå ved siden af hinanden

Hvad har jeg brug for af udstyr? Regntøj og gummistøvler





Hvad er opgaven? Læse

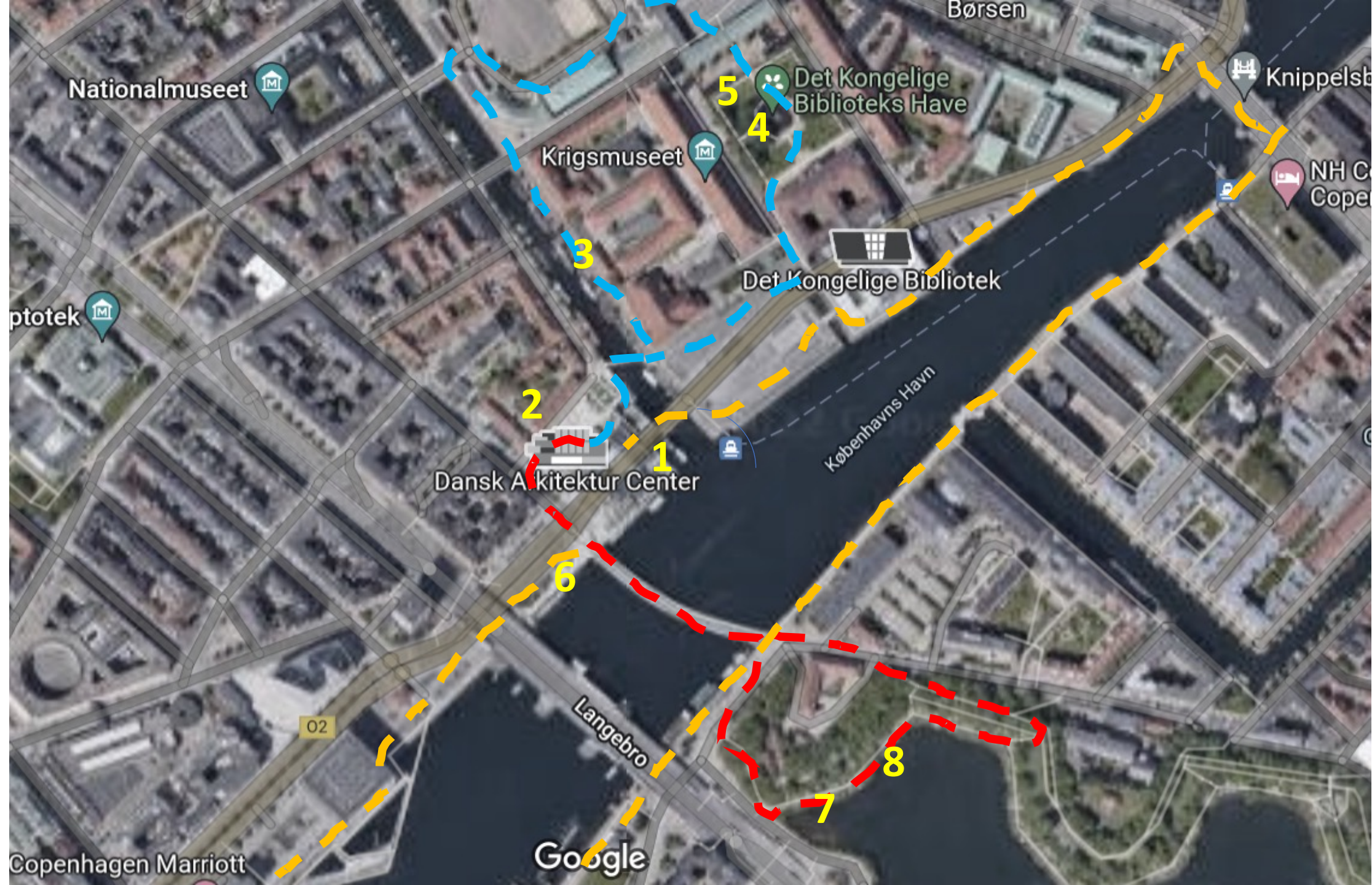
Hvilket uderum er passende? Bænk i en rolig krog

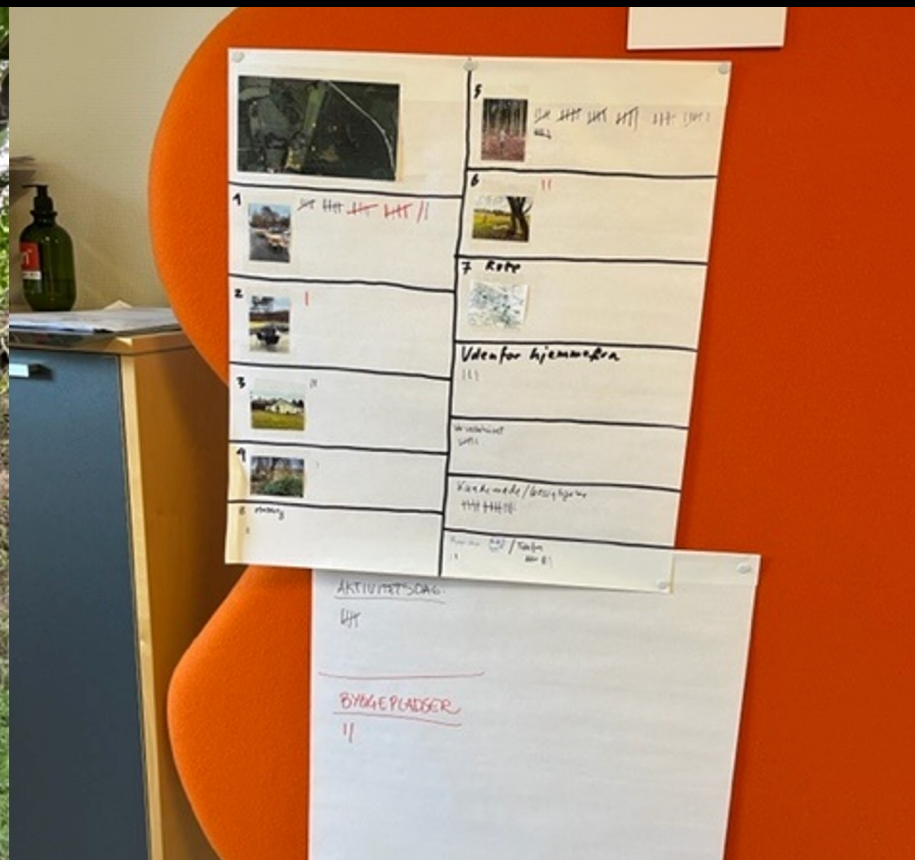
Hvad har jeg brug for af udstyr? Kaffe og tæppe

Et par råd

- ▶ Klart signal om at det er ok at smutte ud
- ▶ Holde det så nemt og enkelt som muligt
- ▶ Finde de steder og ruter der føles trygge og hvor du føler dig godt tilpas
- ▶ Finde ud af hvad der virker for dig
- ▶ Dele gode oplevelser med de andre







Hvordan kan I komme videre?

rsi@fondenmentalsundhed.dk

Walk & Talk ruter fra Metrovej



○ Rute 1: ca 2,3 km – ½ time

● Rute 2: ca 4,3 km – 1 time



Opgaver i naturen med laptop





Lad arbejdslivet gro i det fri

Ved at rykke arbejdslivet ud, kan du opnå mere opmærksomhed og fokus. Du vil ligeledes opleve en større tilfredshed med dit arbejde.

Mange har fået erfaringer med hjemmearbejde de seneste par år, hvor vi har oplevet hvordan og hvornår det virker godt for os. Nogle har prøvet at bringe telefonsamtaler eller 1:1 møder udenfor, andre har taget læsestof med ud, har samlet tankerne før næste møde eller har holdt pauser ude. Eller har samlet tankerne før næste møde eller holdt pauser ude. Det har vist sig at gavne både trivsel og produktivitet, og vi vil her på siden inspirere dig til at afprøve, om og hvordan du kan flytte noget af dit kontorarbejde udenfor – uanset, om du har erfaringer med det eller ej.



<https://fondenmentalsundhed.dk/portfolio-item/bliv-smut-ud-facilitator/>

Kursus som Smut Ud! - Facilitator



www.smutud.dk - Inspiration og viden



Bliv Smut Ud! – Facilitator

På kurset får du:

- Indsigt i hvordan du kan skabe rammer for, at I kan rykke mere kontorarbejde udenfor
- Viden om naturens indvirkning på den mentale, sociale og fysiske sundhed
- Simple metoder, som gør det lettere at bringe arbejdet udenfor
- Konkrete værktøjer og drejebøger til at rykke arbejde udenfor og blive mere effektive
- Undervisnings af de dygtigste eksperter i Danmark
- Netværk med andre, du kan bruge til løbende motivation og sparring efter kurset

