



MER NATUR PÅ JOBBET

Annika Widmark

Ut&Insikter

Ett hållbart arbetsliv





Positiva effekter av att jobba utomhus

Variation

Rörelse

Dagsljus

Hälsa

Sänka stress

Relationer

Vad kan vi göra ute?



1. Utefika



2. Ta ett promenadmöte

Walk and talk

Korta mötet Mellanmötet Långa mötet

20 min / 1,5 km

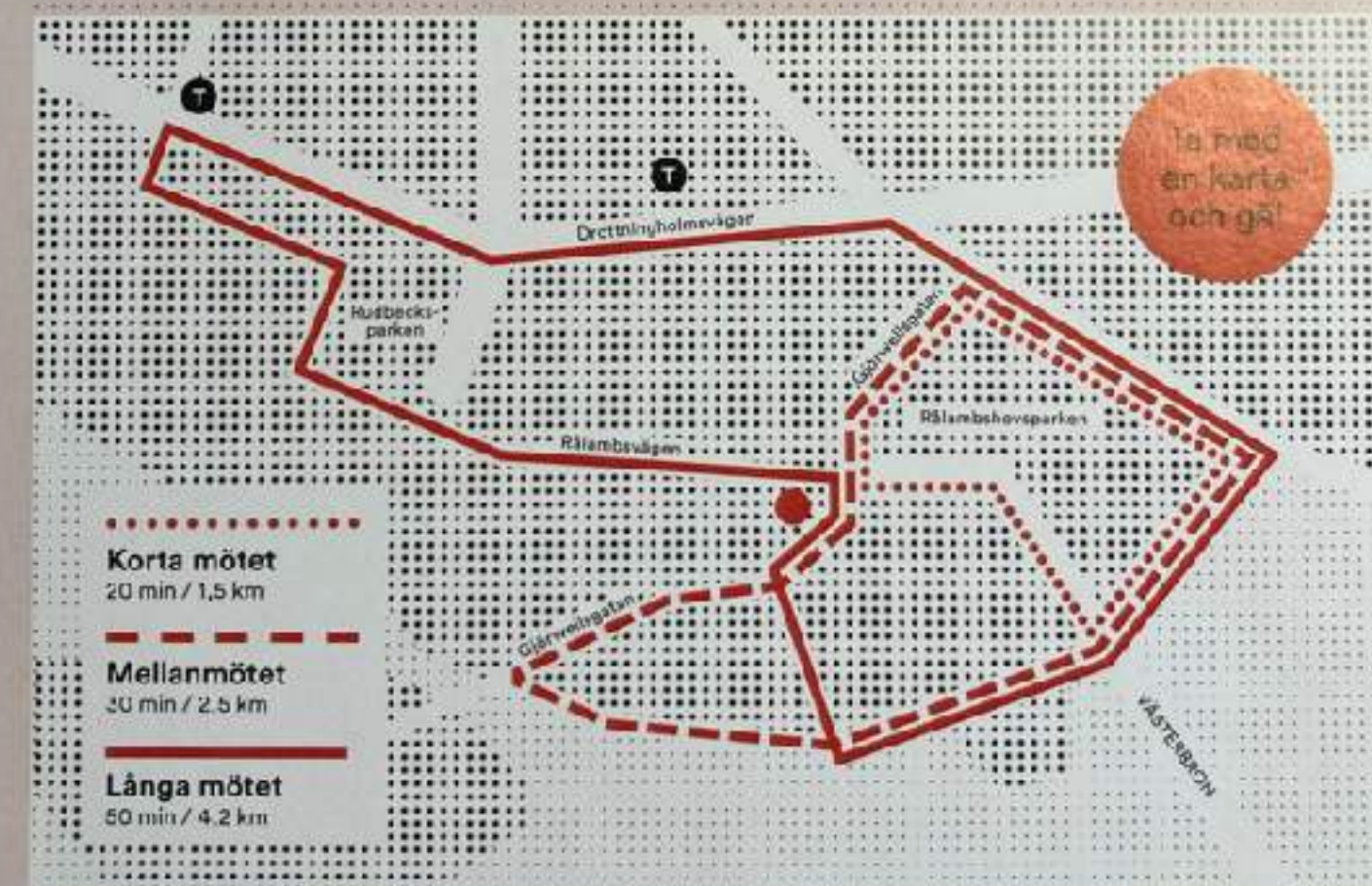
En liten tur runt Rål's. Gräs, vatten, syra. Vad mer kan man begära? Beachvolleyplan och skatepark? Visst, bli inte kvar för länge bara.

30 min / 2,5 km

Strandpromenad i söderläge. Mer natur, med både skog och bergssluttning. Goda solchansor vid klart väder.

50 min / 4,2 km

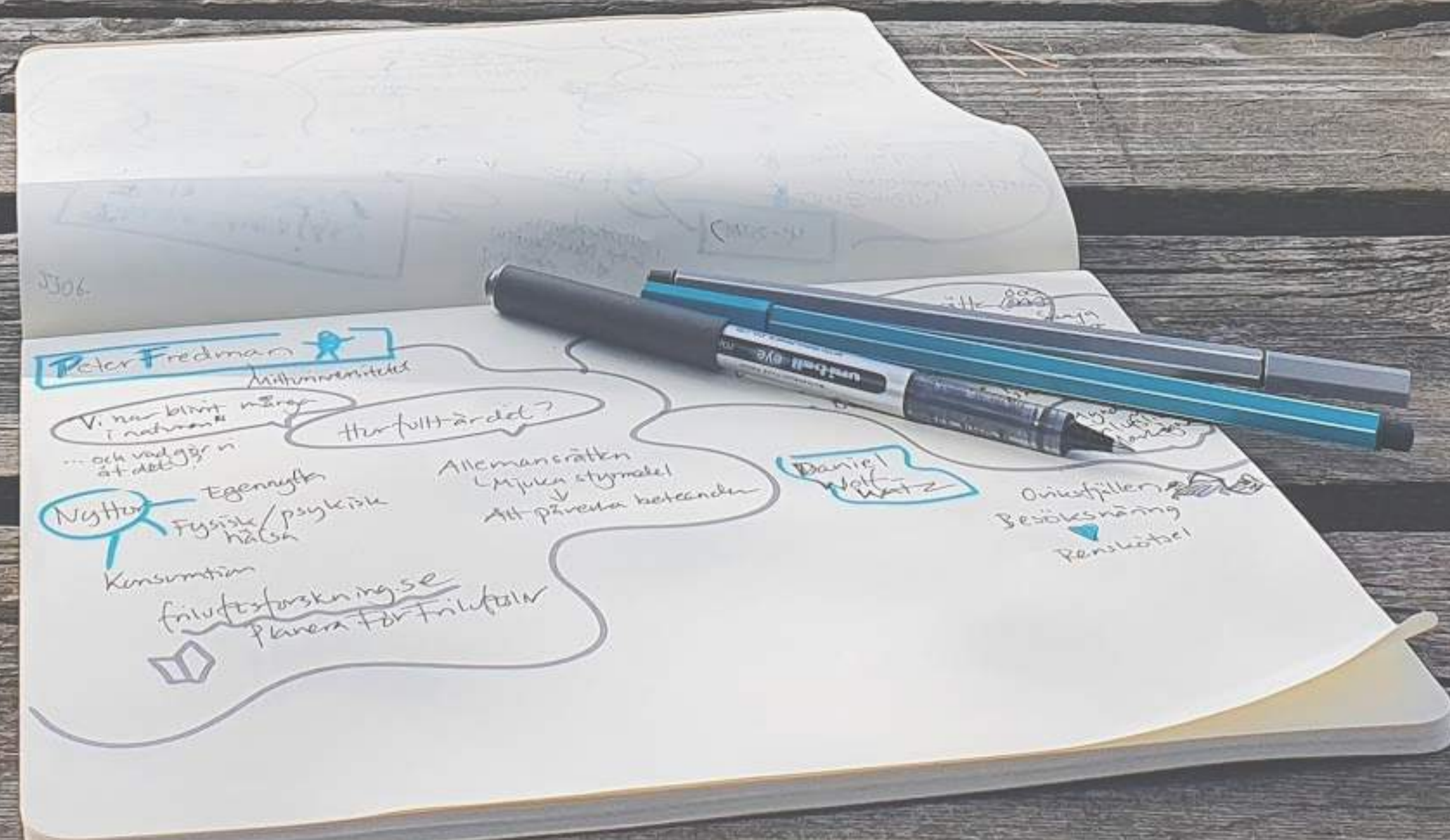
Två parker i en promenad! Fredhällsborna är inget att frukta, de har sett fiandrar förr. Men har du sett deras fina funkishus?



TIDNINGSKVARTEREN

Vi finns runt DN-skrapan

3. Ta en tankegång



Vad kan vi göra ute?

GÖRA

Promenadmöte

LÄRA

Tankegång

PAUSA

Utefika

Möten & workshops



A woman with blonde hair and glasses is sitting on a rocky shore next to a lake. She is wearing a blue t-shirt and dark pants. She is holding a yellow object in her hands. To her left, there is a large pile of picnic gear, including a red bag, a white bag, a blue bag, a red cooler, and several bowls and plates. In front of her, there are some papers and a small blue folder on the ground. The lake is in the background, with several small islands and a forested shoreline. The sky is clear and blue. A green rectangular box with white text is overlaid on the right side of the image.

Utomhuskonferens



Flytta ut kontoret





Fredriksdals Muséer och Trädgårdar i Helsingborg



#workfromnature - Vindskydd utanför Gnesta med Friluftsförbundet

Lära & reflektera

IDAG på Skytteholm

BRYGGSTART
info & lära känna

HÄRSKARTEKNIKER

101

VISIONER & MÅL

Januari
Mars

Rekreation (17-) och middag (18.30)



Paus & återhämtning

Vad kan vi göra ute?

GÖRA

Promenadmöte
Möten
Workshops
Del av möte
Medarbetarsamtal
Utekonferens
Flytta ut kontoret
Göra admin

LÄRA

Tankegång
Ha kurs
Lyssna på podd/bok
Bokcirkel
Få inspiration
Studiebesök
Bygga team

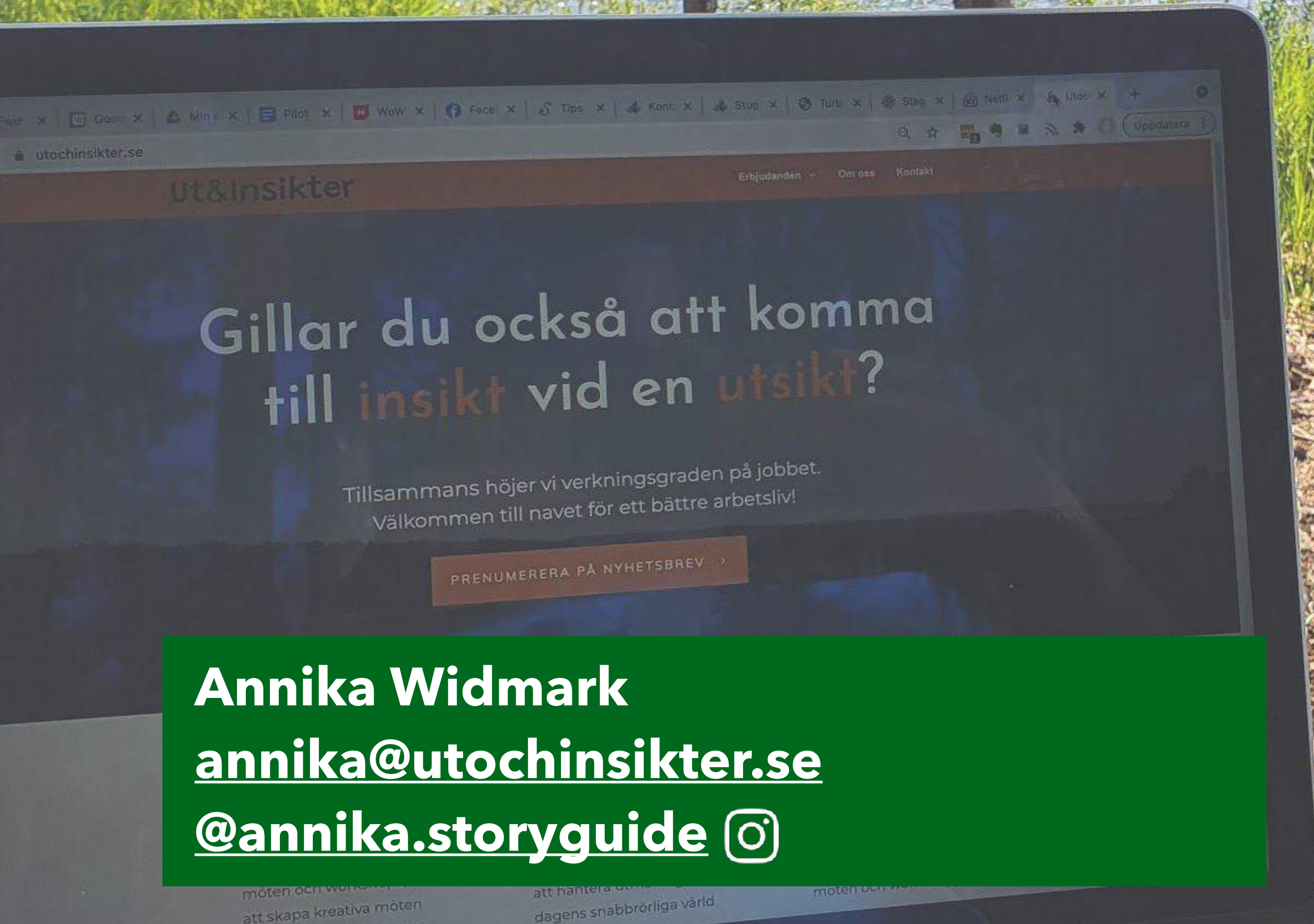
PAUSA

Utefika
Frukost/lunch
Mikropaus
Stubbsittning
Meditera
Träna
Ta en omväg
Friluftsdag
Leka

A scenic landscape featuring a river or stream flowing through a dense forest. The sun is high in the sky, creating a bright glow and casting reflections on the water. The sky is blue with scattered white clouds. The foreground shows the dark green foliage of trees on the left bank.

Vilka arbetsuppgifter och möten skulle du kunna flytta ut i naturen?

Vad kommer du prova redan nästa vecka?



Annika Widmark
annika@utochinsikter.se
[@annika.storyguide](https://www.instagram.com/annika.storyguide) 

Ut&Insikter
utochinsikter.se