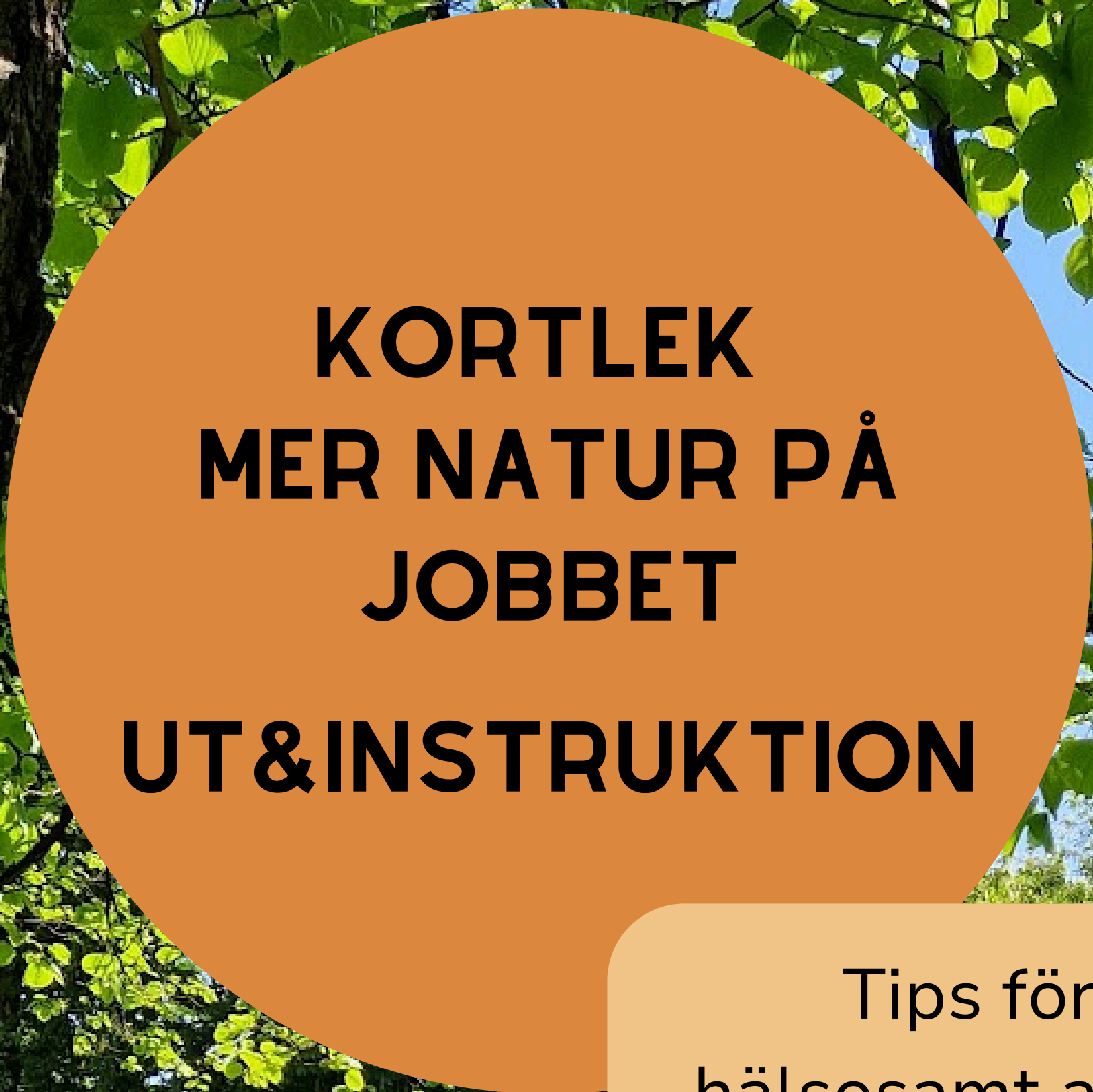




KORTLEK MER NATUR PÅ JOBDET UT&INSTRUKTION

Tips för ett mer hållbart och
hälsosamt arbetsliv genom en daglig
dos natur



Ut&Insikter

KORTLEK - MER NATUR PÅ JOBBET

En daglig dos natur under arbetsdagen gör skillnad för dig, din arbetsplats och naturen. Tid i naturen ger bevisat bättre återhämtning, mer energi och ökad kreativitet. Det stärker vårt fokus och vår motståndskraft mot stress.

Samtidigt skapar vi en närmare relation till naturen när vi vistas i den, och forskning visar att vi då också blir mer benägna att värna om naturen. Genom att ta in naturen i arbetsdagen tar vi hand om både oss själva och den natur vi är en del av.

Med kortleken Mer natur på jobbet får du inspirerande och praktiska tips på hur du och dina kollegor kan få in en daglig dos natur i arbetsvardagen. Oavsett om ni jobbar i stadsmiljö eller nära grönområden finns här idéer som passar alla.

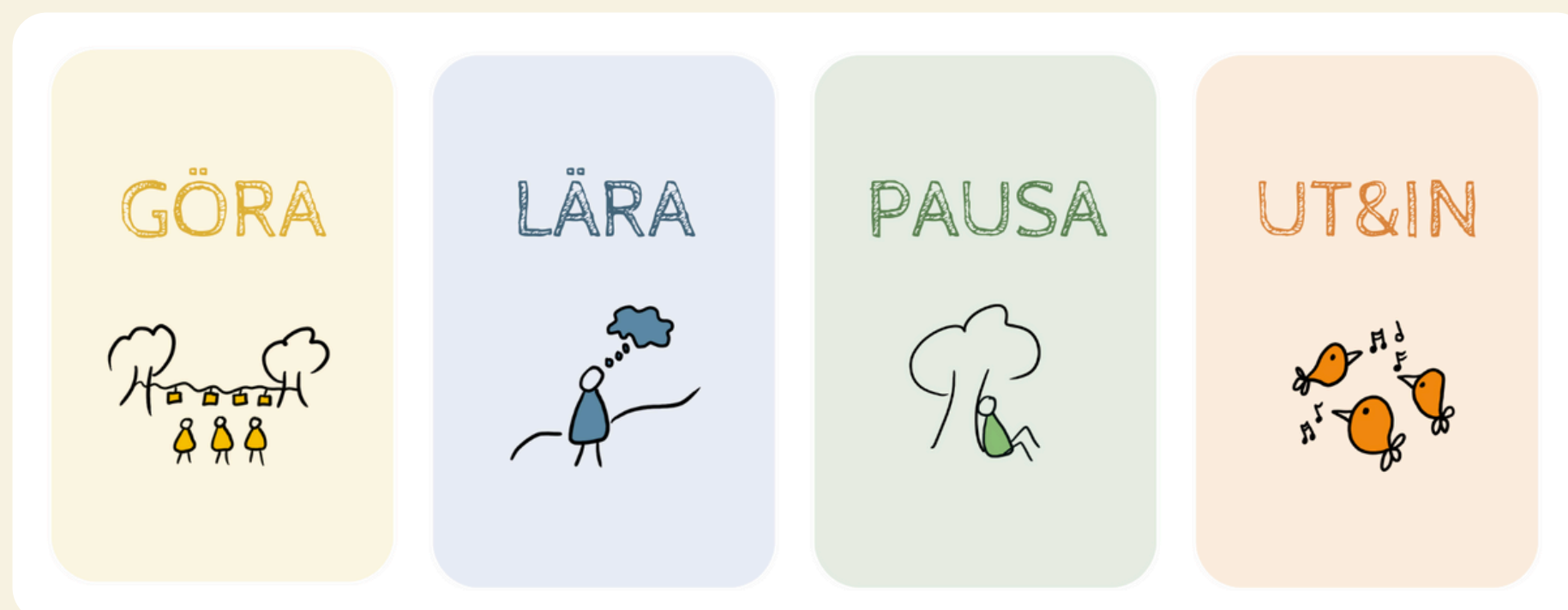
Självklart är varje arbetsplats unik, och vilka tips som passar dig och dina kollegor beror på era förutsättningar, preferenser och behov. Förhoppningen är att du ska hitta några tips som väcker nyfikenhet och blir till konkreta handlingar – för dig själv, med kollegorna, eller som en del av större förändringar i organisationen.

**VÅGA PROVA OCH UPPTÄCK HUR SMÅ STEG
MOT MER NATUR KAN GÖRA STOR SKILLNAD!**



OM KORTLEKEN

Kortleken innehåller 52 kort som är uppdelade i fyra kategorier som på olika sätt kan bidra till en daglig dos natur.



GÖRA - När vi gör vårt arbete, på egen hand eller tillsammans

LÄRA - När vi lär oss nytt och reflekterar över vårt arbete

PAUSA - När vi tar ett avbrott för att vila, umgås, få näring eller energi

UT&IN - Fler ut(e)vecklande tips för en daglig dos natur - både ute och inne



HUR KAN JAG ANVÄNDA KORTLEKEN?

Det allra enklaste är att se kortleken som en inspirationskälla för dig och dina kollegor, en tipsbank som ni kan bläddra i och inspireras av. Ta fram kortleken när ni vill ha hjälp att hitta idéer för att få in mer natur på jobbet.

Reflektion på egen hand - bläddra igenom kortleken och se vilka tips som passar dig och som du blir nyfiken på. Välj ett eller ett par tips som du vill testa, bestäm när och hur det ska gå till. Prova och reflektera sedan kring hur det gick.

Reflektion med kollegorna - använd kortleken för att samtala kring hur ni kan skapa en mer hälsosam och hållbar arbetsplats genom att få in mer natur på jobbet. Välj ett eller ett par tips som ni vill testa tillsammans, bestäm när och hur det ska gå till. Prova och reflektera sedan kring hur det gick.

Här är några tips på reflektionsfrågor att utgå ifrån efter att ni testat ett tips:

- Hur gick det?
- Vad lärde vi oss?
- Var det något som var utmanande?
- Vill vi göra det fler gånger?
- Vill vi ta ett nytt kort och prova?



Spelsätt

Det går också att vara mer kreativ och “spela” fram idéer kring Mer natur på jobbet. Prova något av de här spelsätten eller hitta på någon egen variant som passar er. Berätta gärna hur det går!

FINNS I SJÖN

Låt slumpen avgöra vad du ska prova för tips genom att spela Finns i sjön med dig själv eller med kollegor.

- Lägg ut alla kort med baksidan uppåt på ett bord eller kanske en äng eller en stubbe. Du kan också välja att bara använda kort från en viss kategori om det är något speciellt område som du är mer sugen på att testa.
- Dra ett kort, fundera hur du skulle kunna göra för att testa just det som står på kortet. Passar det dig? Vill du testa det? Om ni är fler som spelar så resonera högt och använd kollegorna som bollplank. Om kortet inte passar dig så låt turen gå vidare till nästa person om ni är fler som spelar, eller dra ett nytt kort om du spelar ensam.
- Fortsätt tills du hittat ett kort som du vill testa (eller alla hittat varsitt kort). Sätt gärna en maxgräns för hur många rundor du eller ni ska köra, 3-5 rundor kan vara lagom. Planera sen in när och hur du ska testa kortet.



JULKLAPPSSPELET

Prova det klassiska julklappsspelet där ni spelar genom att byta kort med varandra tills du fått din egen "julklapp" i form av ett tips att testa.

- Dela ut upp till 10 kort var eller så många kortleken räcker till.
- Du behåller ett av dina kort som du är intresserad av att testa framöver och så ger du vidare ett kort per deltagare. Välj gärna att ge bort kort som du tror den andra personen skulle uppskatta eller behöva. De kort som blir över lägger ni undan.
- När alla är klara så lägger ni ut era kort framför er med tipssidan uppåt så att alla ser tipsen.
- Sätt en timer på exempelvis 4 minuter. Ni går varvet runt och när det är din tur får du byta ut ett valfritt kort med valfri medspelare. Du tar ett kort som du är intresserad av att testa och ger tillbaka något som inte passar dig eller som du tror passar en kollega bättre.
- När timern ringer avslutas kortbytandet och du får välja ett av de kort du har framför dig att testa under överenskommen tidsperiod.
- När tidsperioden är över återsamlas ni och delar era erfarenheter och tips med varandra.



FLIPP ELLER FLOPP

Det här spelet går ut på att vaska fram vilka tips som skulle passa bäst att testa på er arbetsplats.

- Blanda korten. Var och en drar ett kort ur kortleken.
- En person visar och läser sitt kort. Alla röstar om det här kortet är intressant att testa eller inte. Rösta med tumme upp eller tumme ner, dvs flipp eller flopp. Om kortet får fler tummar upp än tummar ner läggs det i en "testa-hög".
- Nästa person visar sen sitt kort och ni röstar igen. När ni gått ett varv så känn efter om testa-högen känns lagom eller om ni vill ha fler tips att välja bland. I så fall så börjar ni om från början, dvs var och en drar ett nytt kort ur kortleken.
- När ni är nöjda så är det dags för nästa omgång. Testa-högens kort läggs med baksidan upp och var och en drar ett kort. Det kortet ska ni testa under en överenskommen period. Om kortet innehåller något som ni ska göra tillsammans, så blir personen med kortet ansvarig för att se till att det blir av.
- När perioden är slut återsamlas ni och var och en får tycka till om de olika tipsen blev flipp eller flopp.



NATUR-UTEMANINGEN

Det här är en tävling som ni med fördel kan spela mellan olika team eller arbetsgrupper, men även mellan kollegor.

- Börja med att bestämma vilket pris vinnaren får och under hur lång period ni ska spela.
- Spelet går ut på att testa så många olika kort man kan under den givna tidsperioden. För varje kort man testat får man ett poäng. Tävlingsreglerna är enkla, flest testade kort vinner (antingen flest kort per person eller totalt inom ett team beroende på hur ni valt att spela).
- När speltiden är slut så återsamlas ni och räknar testade kort och givetvis passar ni på att ge varandra tips på vad som fungerade bra respektive dåligt vid testerna. Glöm inte att fira vinnaren!



YATZY-UTEMANINGEN

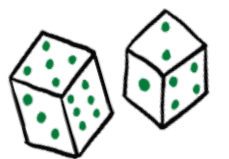
En utmaning inspirerad av tärningsspelet Yatzy som går ut på att tillsammans med kollegorna samla poäng genom att prova olika tips för mer natur på jobbet.

- Börja med att bestämma under vilken tidsperiod ni ska köra - några dagar, en vecka, en månad. Du väljer själv vilka tips du ska testa och det gäller att samla så många poäng som möjligt under perioden.
- Kombinationer:
 - Par (test av samma kort två gånger) = 1 poäng
 - Tvåpar (test av två kort, två gånger var) = 2 poäng
 - Triss (test av samma kort tre gånger) = 3 poäng
 - Kåk (test av ett kort två gånger & ett annat kort tre gånger) = 5 poäng
 - Yatzy (test av ett kort från varje kategori) = 7 poäng
- Precis som i Yatzy kan man bara få poäng för varje kombination en gång. Varje kort kan bara ingå i en kombination. Maxpoängen blir då 18 poäng.
- När perioden är över samlas ni och delar era erfarenheter och tips med varandra. Ni går förstås också igenom era poäng och utser en vinnare.

Tips! Rita gärna en poängbricka så att du kan hålla reda på ditt yatzy-spelande. Notera också vilka kort du använt för varje kombination så blir det lättare att komma ihåg.

YATZY - MER NATUR PÅ JOBBET

Par	= 1p	☐
Tvåpar	= 2p	☐
Triss	= 3p	☐
Kåk	= 5p	☐
Yatzy	= 7p	☐
SUMMA:		☐



LÄNKAR OCH INSPIRATIONSKÄLLOR

Materialet i kortleken bygger på många års egna erfarenheter av att jobba utomhus, på egen hand och med grupper från olika branscher och med olika förutsättningar. Vi har också utgått ifrån aktuell forskning och inspirerats av andra initiativ och individer som på olika sätt bidrar till området.

Några av våra viktigaste inspirationskällor för kortleken:

Turning work outside out - Exploring outdoor office work, Charlotte

Petterson Troije - doktorsavhandling kring vad som händer när vi flyttar ut kontorsarbete

Stick Ut Malmö, ett interaktivt forskningsprojekt kring just kontorsarbete utomhus, begreppet Tankegång kommer från projektet

Daily dose of nature at work, WWF UK - ett initiativ i Storbritannien för att uppmuntra till en daglig dos natur

Nature connected organisations handbook, University of Derby - en

forskningsbaserad handbok för organisationer som vill bli mer naturvänliga
Outdoor office day - ett community för att uppmärksamma vikten av utejobb genom att fira Outdoor office day

Catharina Nilsson - som ansvarat för att bygga upp Friluftskontoret på Fredriksdal i Helsingborg och som är tongivande i den svenska rörelsen kring Outdoor office day

Bosse Rosén - som driver Utemaningen med fokus på friskvård i naturen och som ligger bakom konceptet Stubbsittning.



LYCKA TILL

Om du vill ha mer tips för att komma igång med en dagliga dos natur så hör av dig. Vi tar gärna ett promenadmöte och pratar mer!

Vi kan även erbjuda inspiration i form av workshops kring Mer natur på jobbet och andra ämnen som hållbart ledarskap, teamutveckling och återhämtning.

Läs mer på utochinsikter.se eller hör av dig till oss på info@utochinsikter.se



Ut&Insikter