# KORTLEK
# MER NATUR PÅ JOBBET
# 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 med tips 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 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.

**Uppföljning** - här är några tips på reflektionsfrågor att utgå ifrån när ni vill följa upp 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?

**Vid möten, workhops och konferenser** - vissa kort passar utmärkt att använda som inspiration under ett möte eller workshop.

- Check-in - dra varsitt kort och diskutera hur tipset passar er
- Inför ett möte - använd korten för att fundera över hur ni kan få in mer tid utomhus under mötet
- Under mötet - välj ut kort med tips som ni kan använda under ett möte, t.ex. olika pauskort ni kan plocka fram för att få energi eller återhämtning

**Spelsätt** - Det går också att vara mer kreativ och “spela” fram idéer kring Mer natur på jobbet. Vi har samlat en del idéer kring olika spel, prova något eller hitta på någon egen variant som passar er. Berätta gärna hur det går!

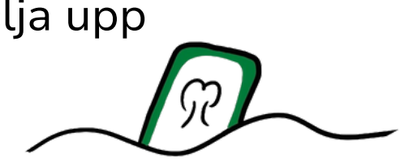
Ut&Insikter

# SPELA MER NATUR PÅ JOBBET

## FINNS I SJÖN

Låt slumpen avgöra vilket tips du ska testa genom att spela Finns i sjön med dig själv eller med kollegor.

- Lägg ut korten med baksidan uppåt (på bordet, en stubbe eller var ni är).
- Dra ett kort. Fundera: Hur skulle jag kunna testa detta? Vill jag prova? Är ni flera som spelar tillsammans: prata högt och använd varandra som bollplank. Om kortet inte passar dig, låt turen gå till nästa spelare eller dra ett nytt kort om du spelar ensam.
- Fortsätt tills alla har valt ett kort att testa. Bestäm gärna ett maxantal rundor (3–5).
- Avsluta med att planera när och hur du vill prova ditt kort och om ni vill följa upp tillsammans.



## 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 långt kortleken räcker).
- Behåll ett kort du själv vill testa. Ge bort ett kort till varje deltagare – gärna något du tror de skulle gilla. Lägg undan de kort som blivit över.
- Lägg ut dina kort framför dig med tipssidan uppåt.
- Sätt en timer på ca 4 minuter. När det är din tur byter du kort med någon annan: ta ett du vill prova och lämna ett tillbaka.
- När tiden är slut väljer du ett av dina kort att testa under en bestämd tid.
- Återsamlas gärna efteråt och dela erfarenheter med varandra.

## NATUR-UTEMANINGEN

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

- Bestäm först ett pris till vinnaren och hur länge spelet ska pågå.
- Målet är att testa så många olika kort som möjligt under tiden. Varje testat kort = 1 poäng.
- Välj om ni tävlar individuellt eller som team. Flest poäng vinner.
- När tiden är slut: samlas igen, räkna poängen och dela erfarenheter.
- Avsluta med att fira vinnaren!

Ut&Insikter

# SPELA MER NATUR PÅ JOBBET

## FLIPP ELLER FLOPP

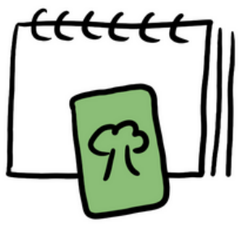
Det här spelet går ut på att vaska fram vilka tips som skulle passa bäst att testa på er arbetsplats eller i er arbetsgrupp.

- Blanda kortleken. Alla drar varsitt kort.
- En i taget visar sitt kort och läser högt. Gruppen röstar: Flipp (tumme upp) eller Flopp (tumme ner).
- Får kortet flest “flipp”? Lägg det i testa-högen.
- Fortsätt tills alla visat sitt kort. Vill ni ha fler tips? Dra nya kort och gör en runda till.
- När ni är nöjda: lägg testa-högen med baksidan upp och låt alla dra varsitt kort. Det blir det tips ni testar under en överenskommen period. Om kortet är något ni ska göra tillsammans ansvarar den som drog kortet för att se till att det blir av.
- När perioden är slut: samlas igen och rösta – blev tipset flipp eller flopp?

## ETT KORT OM DAGEN

Använd kortleken för att uppmuntra till en daglig dos natur.

- Lägg hela kortleken i en hög. Du kan också se till att börja med att välja ut de kort i kortleken som passar bäst att testa under en arbetsdag.
- Varje morgon (eller så ofta det passar er) drar någon ett kort.
- Alla får i uppdrag att testa tipset under dagen.
- Nästa gång ni ses gör ni en kort avstämning – hur gick det?



## STORYKORT

Storykort bygger på att fundera tillsammans innan ni testar ett tips på riktigt. Genom att först berätta en kort framtidshistoria blir det lättare att se hur tipset skulle kunna fungera i er vardag.

- Dra varsitt kort ur kortleken.
- En i taget berättar du en liten framtidshistoria: Hur skulle det se ut om vi testade det här tipset på jobbet?
- Övriga deltagare får fylla på med egna idéer, exempel eller förbättringar.
- När alla har berättat: välj ett eller flera kort ni vill prova i verkligheten under en bestämd tidsperiod.
- Samlas igen efteråt och dela: Blev verkligheten som i berättelsen, eller annorlunda?

Ut&Insikter

# LÄNKAR OCH INSPIRATIONSKÄLLOR

Materialet i kortleken bygger på många års egna erfarenheter och insikter vi samlat på oss 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.

För dig som vill veta mer så delar vi med oss 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 och föreläsningar kring Mer natur på jobbet och andra ämnen som hållbart ledarskap, teamutveckling och grön återhämtning.

Mer information: utochinsikter.se
Beställ kortlekar: Kortlek Mer natur på jobbet
Hör av dig: info@utochinsikter.se

Ut&Insikter