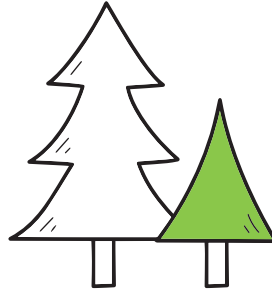




ETÄTYÖTILOJEN
VERKOSTO



Luontokokemukset
parantavat
tarkkaavuutta ja
auttavat stressistä
elpymisessä.

LUONTOLÄHTÖINEN TYÖHYVINVOINTI

Luonnon positiiviset vaikutukset työssä:

- 1) Vetristyt ja virkistyt
- 2) Tarkkaavaisuus ja keskittyminen paranee
- 3) Mieliala kohoaa, stressitaso laskee
- 4) Luovuus ja inspiraatio heräävät
- 5) Kannustaa liikkumaan muulloinkin
- 6) Tunteiden kohtaaminen helpottuu ja oman kehon tunteminen paranee
- 7) Yllä mainittujen vaikutusten takia työn suorittaminen tehostuu

Useissa tutkimuksissa on todettu luontokokemusten parantavan tarkkaavuutta sekä auttavan stressistä elpymisessä. Yhteinen ulkoilu voi edistää yhteisön yhteenkuuluvuutta ja parantaa psykologista turvallisuutta. Luontokokemusten jakaminen ja yhdessä oleminen edistää hyvinvointia. Ulkoilu yhdessä madaltaa osallistumisen kynnystä ja voi innostaa ulkoilemaan enemmän myös yksin. Enemmän luonnossa ulkoilevat työntekijät myös kokevat tuottavuutensa paremmaksi.

Tiedot on koostettu työterveyspsykologi Soila Porkamaan luennosta luontovaikutuksista Etätyöpisteet elinvoiman kasvualustoina -hankkeen luontolähtöinen etätyötila -sparrauksessa 13.9.2023.

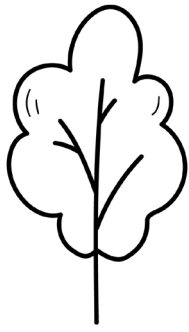


Työ- ja elinkeinoministeriö
Arbets- och näringsministeriet

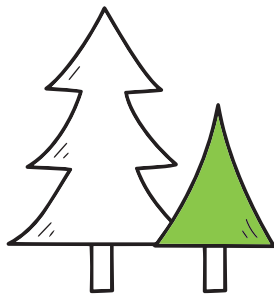
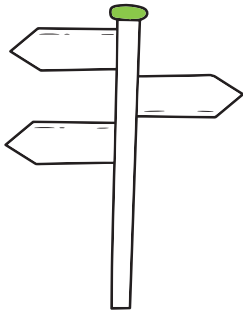


ETELÄ-POHJANMAAN LIITTO
Regional Council of South Ostrobothnia

Vinkki on tuotettu hankkeessa
Etätyöpisteet elinvoiman
kasvualustoina – www.etatyotilat.fi



LUONTOMURUSIA KOKEILTAVAKSI ETÄTYÖTILAAN:



- Tehkää yhteinen kävely tai liikuntahetki lähiluonnossa, tehkää yhdessä havaintoja luonnosta
- Kokeilkaa läsnäolo- tai mielipaikkaharjoituksia kahvitaulla, esim. miettikää mielipaikkaanne silmät kiinni hiljaa, kuvailkaa sitten paikkoja toisillenne lyhyesti
- Virtuaaliset luontokokemuksetkin rauhoittavat: heijastakaa kokouksen alkuun luontokuvaa tai videota, tai soittakaa luonnon ääniä taustamusiikkina toimistossa
- Lisätkää kasveja yhteisiin tiloihin: vihreä rauhoittaa ja kasvien hoito voi olla yhteistä rentouttavaa tekemistä
- Järjestäkää toimistokoiravierailu – ellei koiraa voi tuoda sisätiloihin, tehkää yhteinen koiranulkoilutuslenkki
- Ottakaa iltapäiväkahvit ulos, ja harrastakaa kahvin verran lintubongausta
- Uusien taitojen opettelu virkistää aivoja: opettakaa vuoroviikoin toisillenne jotakin pientä luonnosta
- Kahvin sijaan keittäkää villiyrttiteetä
- Laittakaa tarjolle hedelmiä ja vihanneksia
- Kiertäkää taukotilaan ulkokautta, esim. rakennuksen ympäri
- Hyvällä säällä työskennelkää ulkona – pienellä tihkusateellakin voi pitää vaikka kävelykokouksen!
- Päästäkää mahdollisimman paljon luonnonvaloa sisään työtiloihin
- Jos mahdollista, sijoittakaa työpisteet niin, että niistä näkee ulos
- Huolehtikaa luonnollisesta tuuletuksesta tai käykää välillä ulkona