

JOBBA UTE WORK OUTSIDE

Where else?



Linus Olofsson

svt

Mitt mål är minst två ute-pass i veckan (allt från heldag till 1 h)

My goal is to "work outside, at least two times a week

Nu befinner vi oss i mitt grupprum,
eller lilla kontor – tallen.

**KAN DU JOBBBA
HEMMA?**

– Då kan du jobba ute





**SOM TJÄNSTEPERSON
JOBBAR JAG CA 2000
ARBETSTIMMAR VARJE ÅR.**

& vi snittar 1500 soltimmar varje år i Sverige

STÖD I FORSKNINGEN

– Att jobba utomhus några timmar om dagen kan **sänka stressnivåer**, förbättra **återhämtningen** och göra oss **friskare, gladare och piggare**. Det främjar dessutom **kreativitet**, något som behövs i ett modernt och flexibelt arbetsliv, säger Susanna Toivanen, professor i sociologi och forskare inom framtidens arbetsplatser.

Working outdoors for a few hours a day can **lower stress levels**, improve **recovery** and make us **healthier, happier and more alert**. It also promotes **creativity**, something that is needed in a modern and flexible working life.

Susanna Toivanen, professor of sociology and researcher in the workplaces of the future.

VARFÖR - WHY?

- ✓ Stimulans, Stimulus
- ✓ Ergonomi, Ergonomics
- ✓ Rörelse, Movement
- ✓ Ljus, Daylight
- ✓ Omväxling, Variety



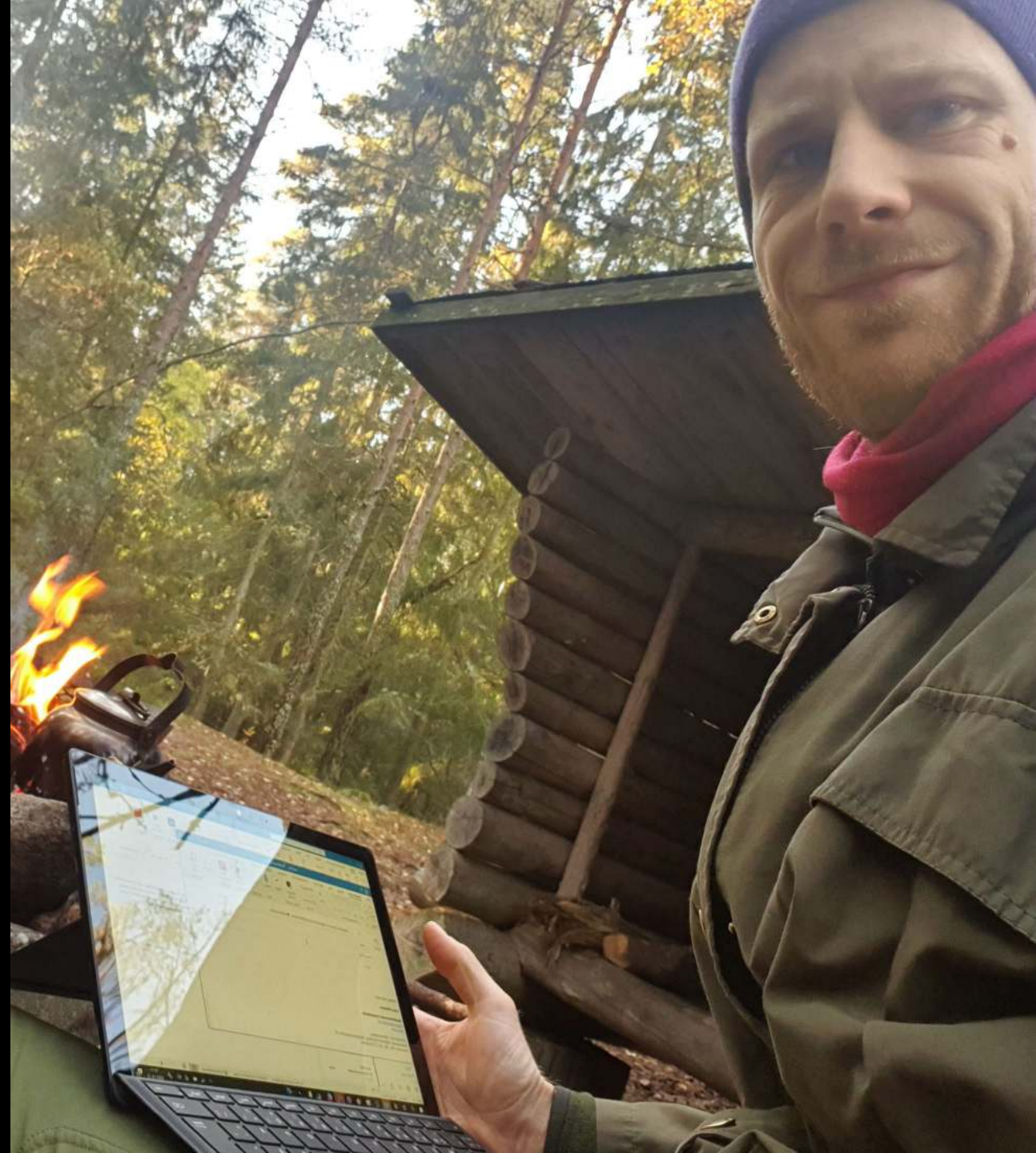
TIPS # 1

Planera platsen efter
kalendern.

Sitta? Lyssna? Prata?
Skapa? Gå?

Plan the place according to
the calendar.

Sit? Listen? Talk? Create?



A blue plastic cup sits on a silver metal stand. A silver faucet is pouring a dark liquid, likely coffee, into the cup. The stand is placed on a wooden surface. The background is a blurred natural setting with dry grass and trees.

TIPS # 2

Förstärk med sköna känslor
Reinforce with good feelings

- **Kaffe**, the office coffee is not a dream
- **Fika**, everything is better to eat outdoors
- **Eld**, the smell, the sound, the heat
- **Sol**, Do not miss an hour of sunshine!

TIPS # 3



Förbered tekniken

Laddade enheter, mobil för att dela internet och powerbank.

Prepare the technique

Charged devices, mobile to share internet and powerbank.

TIPS # 4

Ta med block och pennor – utevistelsen ökar kreativiteten och ger ett annat flow!

Bring paper and pencils - the outdoors increases creativity and gives a better flow!



TIPS # 5

Förbered den bästa
bakgrunden för zoom-möten
Inspirera andra!

Prepare the best background
for zoom meetings
Inspire others!

