

Inspiration til ledere

Velliv SigNatur

En naturbaseret genvej til øget produktivitet og trivsel

Er du nysgerrig på, hvordan naturen måske kan bidrage positivt til dine ledelsesopgaver, så læs med her. Du får både tips og konkrete værktøjer til at bringe naturen ind i den daglige opgaveløsning, og du kan lade dig inspirere af vores interviews med andre ledere, som inddrager naturen i ledelsesgerningen på forskellig vis.

Ledelse handler om at skabe resultater, og naturen kan understøtte relationer, bevægelse og fremdrift. Når vi gør noget andet, end vi plejer, kan vi flytte mennesker, indsatser og ideer.

- Naturen kan indgå i udviklingen af dit personlige lederskab og hjælpe dig til at blive en mere nærværende leder.
- Naturen understøtter en åben og ligeværdig dialog, og kan danne rammen om strategiske samtaler i ledelsesgrupper, hvor I fx skal lægge en retning.
- Naturen kan etablere et nyt samtalerum med plads til, at du og dine medarbejdere kan blive klogere på hinanden.
- Naturen kan understøtte fællesskab og energi i grupper fx et team.

'Velliv i naturen' har interviewet tre ledere om naturens betydning for sundhed, trivsel og arbejdsglæde

Finn Vestergaard

Group People & Culture Director, ISS World Services

Hanne Blume

HR-direktør, TDC Net A/S

Rebekka Bøgelund

Seniorkonsulent, Videncenter for God Arbejdslyst/Krifa

På de følgende sider, kan du læse om ledernes egne erfaringer med at bruge naturen som et aktiv – både for dem selv og for deres medarbejdere.



Vil du være 60 procent mere kreativ? Så gå en tur!

En undersøgelse fra Stanford University viser, at en gåtur udenfor giver forbedret kreativitet og problemløsning. Faktisk var **kreativiteten 60% højere hos personer, der gik frem for at sidde**. Og et ekstra plus – den højere grad af kreativitet fortsatte, når forsøgspersonen sad stille igen, efter gåturen.

Kilde: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf>

Finn Vestergaard

Group People & Culture Director, ISS World Services

Gå dig til bedre lederskab

"I en global virksomhed med 470.000 medarbejdere på verdensplan er dagen ofte i fuld gang, når jeg møder på arbejde. Der er sjældent tid til at tænke over det store perspektiv i opgaver i en travl hverdag. De tanker gør jeg mig i stedet i de tidlige morgentimer. Det er blevet en god vane for mig hver morgen at gå 4-5 kilometer i og omkring Lyngby, hvor jeg bor - et naturmæssigt privilegeret område tæt på søer, skov og strand.

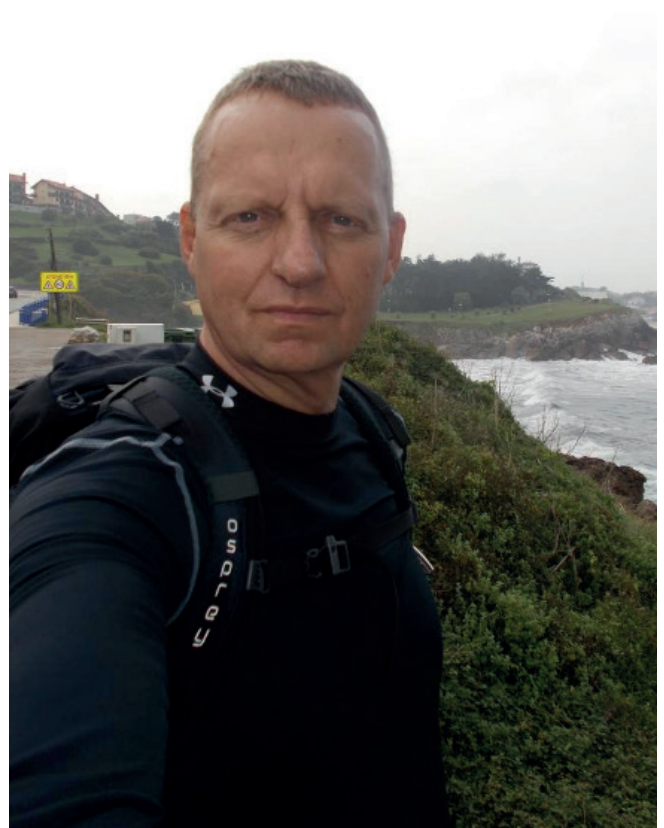
At gå for mig selv, lytte til naturen og iagttage årstidernes skiften er den bedste måde at klare tankerne og fokusere ind på dagen.

I fritiden dyrker jeg også fællesskabet, når jeg mødes med venner og kolleger i vores nye outdoor træningsgruppe 'Skovens helte'. På ISS' hovedkontor i Søborg er udendørs holdtræning nu også blevet et tilbud til medarbejderne, som har taget godt imod det nye initiativ.

Efter at have gået Caminoen i Spanien har det overrasket mig, hvor meget det at gå lange ture betyder for mit fysiske og mentale velvære. Det sker også i arbejdstiden, når jeg holder statusmøder med min nærmeste medarbejder, mens vi går rundt om Bagsværd Sø.

På virksomhedsplan gør vi, hvad vi kan for lægge teamudvikling ud i naturen, når det er muligt. Vi har bl.a. sejlet havkapsejls på Øresund og besøgt aktivitetsparken på Kragerup Gods.

Når jeg er aktiv i naturen, føler jeg mig mere til stede, mere koncentreret og i bedre fysisk form. Det giver mig mentalt overskud og styrker evnen til at træffe de rigtige valg og beslutninger. Dermed bliver jeg forhåbentlig også en bedre leder for mine medarbejdere."



Rebekka Bøgelund

Seniorkonsulent, Videncenter for God Arbejdslyst/Krifa

Naturen giver nyt liv til kreativiteten

Skoven er den del af naturen, jeg holder allermost af. Det har noget at gøre med dufte, tryghed og perspektiv. At være i skoven giver rum for refleksion og nye tanker på en særlig måde.

Jeg er som vidensmedarbejder ikke bundet til kontor og mødelokaler, men har hidtil holdt de fleste af mine møder der. Corona blev det benskænd, der skulle til for at gøre noget nyt og flytte møderne ud i naturen. Også mine kolleger og samarbejdspartnere opfordrer i stigende grad til at mødes uden for kontoret. Det har givet ny frihed og fleksibilitet i vores måde at arbejde på. Nyere forskning^{*)} viser også, at vi mennesker ude i naturen producerer mere serotonin – et signalstof i hjernen, der har positiv indflydelse på vores trivsel og humør og forbedrer præstationsevnen.

Om det er naturens direkte indvirkning eller snarere skiftet til en ny ramme, der virker positivt, er et godt spørgsmål. Selv oplever jeg det som mere afslappende at være i skoven end at gå tur ved stranden. Når vi slapper af, bliver vi mere kreative. Naturen giver ro i hovedet, og tankerne flyder mere frit, når kroppen er i bevægelse. Helt optimalt bliver det, når jeg undervejs kan sparre med mennesker, der giver mig energi. Det får både inspiration og kreativitet til at blomstre.

Jeg føler mig overbevist om, at jeg og mine kolleger kommer til at bruge naturen mere i vores fremtidige arbejdsliv. Vi har sat gang i en åben snak om den fleksible arbejdsplads baseret på nye analyser, der viser langt færre stresssygdomme og bedre work-life balance med samme eller endda højere produktivitet. Vores chefer arbejder mere hjemmefra, og vi har som medarbejdere fået større frihed til selv at planlægge vores arbejdstid.

Selv satser jeg på at arbejde hjemme en til to dage om ugen. Fremfor hver eneste dag at bruge en time i kø på motorvejen, kan jeg nå at aflevere mine børn i god ro og orden og også få prioriteret en løbetur i skoven. Det vil betyde en verden til forskel for mig og min familie. Og sikkert også for mange andre, der som jeg har haft svært ved at prioritere fysisk og mental aktivitet og sundhed i hverdagen.



I Videncenter for God Arbejdslyst forsker vi i, hvordan man skaber arbejdslyst og ikke mindst psykologisk trygge organisationer. Hvis man i højere grad vil tænke brug af naturen ind i virksomhedskulturen, kræver det en åben dialog i lederrummet om, hvordan man konkret kan sætte handling bag ordene i hverdagen.

Hvorfor for eksempel ikke lægge flere afdelingsmøder ud i naturen? Hvilke andre typer arrangementer kan flyttes udenfor? Hvordan kunne et koncept for gå-møder se ud, som kan bruges af ledere og medarbejdere på alle niveauer?

Der vil være praktiske begrænsninger for enkelte medarbejdergrupper, men de seneste måneder har med al tydelighed vist, at begrænsninger kan udfordres med kreative løsninger. Her gør det en kæmpe forskel, at ledelsen går forrest og viser vejen".

*) Friluftsterapi: Naturen som kur som stress og angst. Alt om psykologi. Marts 2019. <https://altompsykologi.dk/2017/08/naturen-kur-stress-angst-ikke-redigeret/>

Hanne Blume

HR-direktør, TDC Net A/S

Søg naturens åndehuller i fremtidens digitale arbejdsliv

"Den vekselvirkning, der ligger i at arbejde i byen og komme hjem til naturen, betyder meget for mig. Jeg bor på landet og er gift med en landmand. Naturen er lige uden for døren og en vigtig del af mit liv. Kommer jeg stresset hjem fra arbejde, er det nærmest helende at gå eller løbe en tur i skoven.

Arbejdstiden i TDC Net ligger ikke fast fra 8-16. Vores medarbejdere kan i princippet arbejde hvor som helst og når som helst, det passer med kolleger og opgaver. Det giver mulighed for at bryde dagen op og planlægge anderledes. Når jeg selv arbejder hjemme, bruger jeg ofte haven til telefonmøder. Eller tager en pause i naturen midt på dagen. Også på kontoret tænker jeg gerne i walk-and-talk møder med kolleger.

Da vi tog arbejdet med hjem under corona-nedlukningen, viste det sig, at medarbejderne ikke blot følte sig mere glade og tilfredse, men også mere effektive. De oplevede bedre balance i arbejdsdagen og lavere stressniveau, og medarbejdernes oplevelse bakkes op af vores ledere. Det er en vigtig læring, som vi vil videreudvikle med mere fleksibelt arbejde.

Medarbejderne har vist, at når man viser dem tillid, giver de noget igen. Det kvitterer vi for ved at vende måden, vi arbejder på, lidt på hovedet, så alle får mulighed for bedre performance koblet med sammenhæng og trivsel i arbejdslivet. Vores målinger viser, at det er stærkt motiverende for vores medarbejdere.

I TDC's personaleforeninger er der mangeårig tradition for at bruge naturen til fælles aktiviteter, der ofte foregår udendørs. Men vi opfordrer også medarbejderne til aktivt at genoplade batterierne og bruge naturen i arbejdstiden. En walk-and-talk med en kollega kan lette dialogen, især i de svære samtaler.



Det er i naturen, vi finder den ro og de åndehuller, som er så vigtige for os i en tid, hvor vi arbejder langt mere digitalt end for blot få år siden. Vi er på hele tiden, både på telefonen og sociale medier. Derfor skal vi både som ledere og medarbejdere gøre en aktiv indsats for at tænke fleksibilitet, bevægelse og natur ind i arbejdsdagen og holde fast i de gode vaner. Det giver overskud i hverdagen.

En positiv overraskelse under Corona-krisen er mine medarbejders kreativitet i forhold til alternative mødeformer. Kan vi for eksempel tage ekstra hensyn og mødes i grupper i en have eller gå en tur? Eller er det muligt at arrangere brainstorming møder med udendørs whiteboard? Der er spiret en ny form for kreativitet, hvor naturen spiller en større rolle, og en kampånd, hvor medarbejderne står sammen om at løse de aktuelle udfordringer."

Inspiration til at bruge naturen som samtalerum

Skoven som samtalerum

Bogen "Skoven som samtalerum" indeholder blandt andet metoder, der kan bruges til gruppeudvikling, strategisk ledelse, personaleledelse og udvikling af det personlige lederskab.

Naturen er en ny arena til at styrke vores velbefindende. Bogen giver input til, hvordan traditionelle metoder som fx ledersparring forandres til det bedre ved at bringe samtalen ud i skoven.



Vellivs metode til sparrings-walk

Prøv denne metode til hurtigt og effektivt at give og modtage sparring, mens I går. Et Studie fra Stanford University har vist, at personers kreativitet stiger med gennemsnitligt 60%, når de går, sammenlignet med når de sidder. Derfor er en gåtur særdeles velegnet, når vi skal være innovative, tænke ud af boksen, løse et problem eller give sparring. Læs, hvordan du gør i bilaget "Sparrings-walk".

Tip

Det kan være en god ide at placere de gående møder efter frokost. På den måde kan I vende den mest ineffektive periode i løbet af arbejdsdagen til noget effektivt, som giver energi til resten af dagen.



Velliv i Naturen på SoMe

Velliv i Naturen på Facebook

Velliv i Naturen er en gruppe på Facebook, hvor medlemmerne inspirerer og inviterer hinanden til nye naturoplevelser. Naturen har nemlig en særlig betydning for, hvordan vi har det, og Danmark er fyldt med skønne steder, som vi kan gå på opdagelse i. Alle er velkomne i gruppen – både nysgerrige nybegyndere og garvede naturnørder.



<https://www.facebook.com/groups/velliv.i.naturen>

Velliv i Naturen på LinkedIn

Velliv i Naturen er en gruppe på LinkedIn, hvor man kan holde sig opdateret med forskningsresultater og ny viden, og hvor vi deler erfaringer om metoder og indsatser omkring natur og sundhed i relation til arbejdslivet.

Alle er velkomne!
Meld dig ind her:



<https://www.linkedin.com/groups/13867272/>

