

Velliv



Jeres sundhedspartner

Velliv SigNatur

En naturbaseret genvej til øget
produktivitet og trivsel

Velliv SigNatur

En naturbaseret genvej til øget produktivitet og trivsel

Velliv SigNatur har fokus på at styrke kreativitet, koncentration og performance ved at bringe naturen ind i arbejdsdagen.

Når mennesker er tæt på noget grønt og bruger naturen i løbet af arbejdsdagen, giver det øget energi, forebygger mental udtrætning, mindsker smerter og kan reducere stress med 20%.

For at gøre det enkelt at gå til, har vi udarbejdet dette materiale, som klæder jer på med viden, inspiration og gode råd til at gøre arbejdsdagen lidt grønnere.

Med venlig hilsen
Velliv - Jeres sundhedspartner

Konceptet indeholder:

- **Denne vejledning** til dig, som skal igangsætte indsatsen.
- **Informationsfolder** til jeres medarbejdere.
- **Inspirationsmateriale** til ledere.
- **Værktøj til sparrings-walk**.
- **Q&A** om gående møder.
- **Naturbaserede events** – workshops, teambuilding, foredrag, netværk.
- **"Plant trivsel på kontoret"** - tilbud på plantevægge.
- **Naturbaseret stressforebyggende** forløb for medarbejdere.



Hvad kan naturen gøre for jeres arbejdsplads?

Stress og mental "overload" rammer flere og flere på arbejdspladsen. Faktisk har omkring hver femte dansker i beskæftigelse et højt stressniveau.

Undersøgelser viser også, at vi tilbringer omkring 90 procent af vores vågne timer indendørs. En stor del af tiden bruger vi siddende foran en skærm – både på arbejdet og i fritiden.

Kombinationen af at vi sidder meget og kun kommer ganske lidt ud i det daglige, har negative sundhedsmæssige konsekvenser i form af fx smerter i kroppen og mental udtrætning.

Den gode nyhed er, at med eksempelvis planter i kontormiljøerne og små gåture udenfor i løbet af arbejdsdagen, kan I gøre en målbar forskel for jeres medarbejders fysiske og mentale sundhed og dermed gavne jeres forretning.

Et hav af videnskabelige undersøgelser har på forskellig vis belyst, hvordan naturen påvirker vores fysiske og mentale sundhed. Her er et udsnit af de dokumenterede effekter, som naturen har:

- Reducereret stressniveau
- Øget kreativitet
- Forbedret koncentrationsevne og hukommelse
- Forebygger smerter
- Færre muskelspændinger og nervøsitet
- Øget energiniveau
- Større arbejdsglæde og medarbejderloyalitet
- Bedre luftkvalitet
- Fald i blodtryk
- Forbedret hjerte-kar-system og stofskifte
- Letter depression
- Forbedret immunforsvaret
- Hjælper med vægttab



En grøn arbejdsplads får kreativiteten til at blomstre

Der tales meget om, at kreativiteten er det, vi skal leve af i fremtiden. Vi skal kunne tænke nyt og være innovative. Kreativitet er fx, når vi løser et problem på en ny måde eller gør noget andet, end vi plejer.

Et Studie fra Stanford University har vist, at kreativiteten hos personer, der går, stiger med gennemsnitligt 60%, sammenlignet med når de sidder.

Hvis medarbejderne i jeres organisation primært har indendørs stillesiddende skærmarbejde eller måske løser udviklingsopgaver, som kræver innovation og nytænkning, kan der derfor være meget at vinde ved at inddrage naturen i opgaveløsningen.

Det kan I gøre ved fx at integrere sparrings-møder, gående MUS-samtaler og statusmøder systematisk i jeres arbejdskultur, og dermed udnytte de stressreducerende og kreativitetsfremmende input, som naturen giver. Samtidig booster I energiniveauet og sundheden med bevægelse og ekstra skridt. Derfor anbefaler vi, at I bryder vanen og dropper møde- eller konferencelokalet til fordel for den friske luft, når opgaven tillader det.



Hvad kan I gøre i hverdagen?

Har du svært ved at se, hvordan naturen kan hænge sammen med en travl og produktiv hverdag? Så er her en liste med forskellige måder, hvorpå naturen kan integreres i arbejdsdagen. Hvor ser I de bedste muligheder, og hvad passer til jer?

- **Planter** i storrumskontorer, kantine, mødelokaler, fællesområder og på terrassen
- **Tapet** med naturmotiv i mødelokaler
- **Naturbilleder** på væggene
- **Dilemmakort** - samtaler om stressforebyggelse
- **Bæredygtigt arbejdsliv** dilemmakort – gående dialog udenfor
- **Walk & talk**
- **Sparrings-walk** til implementering af nye tiltag
- **Systematiske gående 1:1-** og statusmøder
- **Ansættelsessamtaler** i naturen
- **Brug naturbilleder** som baggrund i jeres online-møder
- **Onboarding i naturen** – gåtur med din nye medarbejder/kollega
- **Frokost gåtur** sammen (fx alle går hver onsdag)
- **Udendørs overdækkede arbejdsstationer** og mødefaciliteter
- **Udendørs overdækkede træningsfaciliteter**
- **Grønne tage** fx på cykelskure, som kan ses oppefra
- **Naturlyde** (fx fuglefløjt) på toiletterne
- **Et halvtag** hvor man kan stå i skygge eller tørvej og trække lidt frisk luft i en pause.
- **Naturbilleder i rotation** på computerens pauseskærm
- **Designede toiletskilte** af mos er både flotte, dekorative og skaber grøn synlighed.



Se nye muligheder

Det behøver ikke at være hverken krævende eller dyrt at skabe en synlig og effektiv forandring, som gør, at jeres medarbejdere trives bedre. Det handler mange gange om, at turde tænke anderledes og måske se på rutiner og omgivelser med nye øjne. I kan starte med at være nysgerrige på, hvilke muligheder I har indenfor de allerede eksisterende rammer. Er der noget I med enkle midler ville kunne optimere i en grønnere retning?

Her er 4 eksempler:

1. Nærområdet

Kig jer omkring. Hvor ligger jeres virksomhed? Næsten uanset hvor i Danmark man bor, findes der muligheder i gåafstand. Det behøver slet ikke at være vild natur. En park, en rolig villavej eller en havnefront fungerer aldeles fint til et udendørs gående møde. Gør det let og trygt for jeres medarbejdere ved at udvælge et par ruter, som passer til møder på fx 30 og 45 minutter. Et kort over ruterne gør det lettere at finde vej, og sender samtidig et vigtigt signal om, at I som arbejdsplads bakker op om de gående møder. Velliv har et walk & talk-koncept, "Hold mødet i gang", med gode råd, som I frit kan benytte.

2. Egen matrikel

Er jeres matrikel mest til pynt – måske en stor velfriseret græsplæne? Så kunne det være en idé at gøre området omkring jeres virksomhed mere attraktivt og aktivt. Det kan I gøre ved fx at lave en sti rundt om jeres domicil, som kan bruges til de korte uformelle samtaler eller et gående telefonmøde. I kan også lave en udendørs træningsstation eller overdækkede borde/bænke til fx udendørs teammøder, brainstorms eller hvis en medarbejder blot har brug for at slippe for storrumskontorets forstyrrelser og få ro til ideudvikling eller forberedelse. Det kan styrke både kreativitet og dialog at bringe samtaler og opgaver ud af de vante rammer.



3. Clean eller green desk

Har I en clean desk-politik kan planter måske undtages fra reglen? For selvom planter kræver pasning og ikke har nogen formel arbejdsrelateret funktion, viser forskningen, at de grønne vækster betaler sig. Undersøgelser som har sammenlignet lean vs. green offices, og målt på både subjektive og objektive parametre, konkluderer nemlig at planter giver øget trivsel, jobtilfredshed, produktivitet og koncentration sammenlignet med kontormiljøer uden planter.

En løsning på clean desk kan også være et "plantebibliotek", hvor medarbejderne kan låne en plante som kan stå på skrivebordet i løbet af dagen og sættes tilbage ved

fyrtaften. På den måde kan planterne passes centralt, og man kan vælge præcis den plante eller buket, man har lyst til på dagen.

4. Mødelokaler

Hvem elsker ikke at opholde sig i skovens grønne og rolige omgivelser? Med tapet med naturmotiver kan I på en enkel og vedligeholdelsesfri måde bringe følelsen af at være ét med naturen ind på arbejdspladsen, og skabe en helt særlig atmosfære på kontoret eller mødelokalet. Der findes et stort udvalg af smukke fototapeter med skov- og naturmotiver, som kan printes, så de passer til netop jeres mødelokale.



Små grønne gaver

Skal I bruge en gave til kunder, samarbejdspartnere eller medarbejdere, kan det også være en anledning til at sætte fokus på naturen. Her er nogle enkle ideer til små gaver, som naturligvis ikke redder verden, men som kan have en vigtig symbolværdi og give positive associationer.

Frøpose med logo

En pose blomsterfrø, som tiltrækker bier og insekter, med jeres logo og et inspirerende budskab koster ikke ret meget, men er en fin lille give-away.



Frø-potter med logo

Forskning viser, at der er sundt at passe en plante. Desuden optager planter Co2 og plantet jord forhindrer udslip af Co2 fra jorden. En lille pottedplante-gave kan understøtte en bæredygtig profil og sætte tanker i gang.



Blyant med frø og logo

Blyanten bruges som man normalt ville gøre, og når den er brugt helt ned, kan enden plantes og spire som en urt eller blomst. En overraskende lille gave, som kan sætte fokus på, at naturen får de gode ideer til at spire.



Kom godt fra start

De senere år er der kommet en større opmærksomhed på, at naturen har betydning for menneskers trivsel, og flere danskere er begyndt at bruge naturen i fritiden. Dermed har mange allerede fået gode oplevelser og erfaringer, som kan være med til at bane vejen, når I skal i gang med at implementere naturen i en arbejdsmæssig sammenhæng.

Lav en plan

Vi anbefaler, at I starter med at udarbejde en plan, så I fra starten har overblik over, hvilke initiativer I vil satse på, hvem der gør hvad og hvornår.

Involver medarbejderne

Gør jer umage med at kommunikere til medarbejderne, hvad de får ud af initiativerne - fx at planter i kontormiljøerne kan give øget trivsel og bedre luftkvalitet, og at gående møder udenfor kan reducere stress og smerter i kroppen.

Meld klart ud

Gør det klart, hvad I ønsker at opnå med indsatsen, og hvad I forventer af jeres ledere og medarbejderne.

Brug alle kanaler

Bruger alle de kommunikationskanaler, som I har til rådighed - fx intranet, mails, skærme, opslagstavler, ildsjæle eller andre måder at få jeres budskaber igennem på.



Velliv i Naturen på SoMe

Velliv i Naturen på Facebook

Velliv i naturen er en gruppe på Facebook, hvor vi inspirerer og inviterer hinanden til nye naturoplevelser, og hver måned kårer vi vores hemmelige favoritsteder. 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 – både nysgerrige nybegyndere og garvede naturnørder.

Del gerne gruppen med jeres medarbejdere.



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



Velliv i Naturen på LinkedIn

I denne gruppe kan man holde sig opdateret med forskningsresultater og ny viden, og vi deler erfaringer om metoder og indsatser omkring natur og sundhed i relation til arbejdslivet.

Del gerne gruppen med andre, som interesserer sig for det gode arbejdsliv. Alle er velkomne!



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



Ledelsesmæssig opbakning

Topledelsens opbakning

Al erfaring viser, at det kan være vigtigt, at topledelsen bakker op. Kortlæg gerne jeres muligheder for at få topledelsen til at give deres accept af initiativet.

Brug gode argumenter, som fx at planter i kontorerne og regelmæssige gående møder giver:

- **reduktion i stress**
- **øget jobtilfredshed og loyalitet**
- **bedre koncentration og produktivitet**

Ledernes rolle

Ud over topledelsen, spiller jeres ledere en vigtig rolle for succes. Derfor kan det være en god idé at invitere jeres ledere til en udendørs kick-off, evt. med et indlæg om naturens dokumenterede effekter (se fx materiale om naturbaserede workshops og foredrag). På sådan en dag kan I sammen blive klogere på, hvordan naturen kan inddrages og skabe værdi for jeres medarbejdere, ledere og for organisationen som helhed.

Fordelen ved at holde kick-off udenfor er naturligvis, at det både gavner den kreative proces og fremmer en åben dialog lederne imellem. På den måde vil jeres ledere mærke på egen krop, hvad det gør, at man rykker ud af kontoret, og dermed bliver det også mere ligetil at tænke naturen ind i egen måde at bedrive ledelse på.



OBS

Vi ved, at selvom mange virksomheder har god adgang til grønne områder eller vand, benytter medarbejderne sjældent omgivelserne i løbet af arbejdsdagen. Undersøgelser viser, at arbejdspladskulturen er afgørende for om de ansatte bruger udendørsarealerne. Her spiller ledelsen en vigtig rolle i forhold til at vise vejen og legitimere nye arbejdsformer.

Plant trivsel på kontoret

Når vi tager naturen ind på arbejdspladsen, gavner det vores helbred. En kontoransat tilbringer i gennemsnit omkring halvdelen af de vågne timer på sit arbejde, og man ved, at de fysiske rammer påvirker trivslen.

Det "smarte" ved flere planter på kontorerne er, at I ved at ændre på rammerne opnår man nogle positive gevinster uden at det kræver ekstra tid. Det sker rent faktisk, imens man løser kerneopgaven.



Effekter af planter i kontormiljøet:

- Mindsket sygefravær
- Forbedret oplevelse af arbejdsmiljøet
- Øget produktivitet
- Øget velbefindende
- Forbedret luftkvalitet
- Mindsket sandsynlighed for at føle, at arbejdspladsen bidrager til arbejdsrelateret stress
- Mindsket bekymring for sundheden på jobbet.



Få professionelle grønne fingre

Hvis I ønsker professionel hjælp til etablering og evt. vedligeholdelse af plantevægge eller andre grønne løsninger på jeres arbejdsplads, kan I benytte jer af rabataftalen til Vellivs kunder. Læs mere i bilaget "Grønne løsninger til Vellivs kunder – i hele landet".



Vidste du det?

Undersøgelser viser, at mennesker som har planter på deres kontorer, er mere energiske, mindre stressede og har lettere ved at koncentrere sig. Vi er altså mere produktive, mere effektive og mere kreative, når vi arbejder et sted med planter. Omvendt ses det, at manglende planter på en arbejdsplads giver flere spændinger og mere angst.

Quing Li, 2019:164

Planter gavner indeklimaet

Planter er en central del af at skabe et behageligt og sundt indeklima på kontoret. Planter medvirker også til at øge luftfugtigheden og dermed reducere de gener, som man kan opleve i kontorer med klimaanlæg og meget elektronisk udstyr.

Planter kan reducere udbredte gener som fx:

-  tør hud
-  kløe
-  ondt i halsen
-  hovedpine
-  sløvhed
-  irritation
-  koncentrationsbesvær

Dårlig indflydelse

Planter i dårlig stand har til gengæld en negativ indflydelse på de ansattes arbejdsglæde. Opgaven med planternes pasning skal derfor prioriteres.



NASA Clean Air Study

Tilbage i 1989 lavede NASA en liste over luftrensende planter som en del af NASA Clean Air Study, der forskede i forskellige metoder til at rense luften på rumstationer. Forskningsresultaterne er dog også relevante i moderne topisolerede boliger.

Siden da er mere end 120 plantearter testet af forskellige forskergrupper. Stort set alle testede planter har vist positive resultater på indeklimaet, så I kan roligt vælge efter smag.



Workshop eller teambuilding i naturen

En halv- eller en heldags workshop være en investering, som I kan overveje, hvis I eksempelvis ønsker at styrke sammenhængskraft og fællesskabsfølelse i ledelsesgruppen eller teamet. I kan også bruge det til at give den enkelte medarbejder konkrete redskaber, som kan bruges både personligt og professionelt til at styrke den mentale sundhed og opnå et bæredygtigt arbejdsliv.

Velliv kan henvise til erfarne og kompetente udbydere, som kan sikre en god og udbytterig oplevelse til en fordelagtig Velliv-pris. Læs mere i bilaget "Workshop i naturen".

Udbytte af workshoppen:

- Styrket fællesskab
- Øget kreativitet og innovativ tænkning
- Bedre mental sundhed
- Større fysisk velvære
- Mere ro og overskud.



