

## LEDELSE



Natur som kontor er selvsagt ikke løsningen på alt, poengterer Susanne Maria Gennep, og forteller at den egner seg kun til et utvalg

potensielle fordeler for både organisasjonen og helsen til medarbeiderne.

– Ikke bare fungerer hjernen bedre ute, men flere gode ideer kan dukke opp, folk blir ofte vennligere innstilt og mer samarbeidsvillig, får større motivasjon, trivsel og tiltakslust.

Det er også påvist at opphold i naturen og moderat bevegelse er bra for både menneskers fysiologi og for psykiske helse; det kan redusere søvnvansker, angst, lettere depresjoner og andre psykiske lidelser.

– Dette kan over tid resultere i at færre medarbeidere får plager og sykemelder seg, og noen sykdomsfravær kan være kortere. Til og med kan det medføre at færre blir uføre over tid - vel å merke ved regelmessig fysisk aktivitet ute, sier hun.

#### Skry unna treningstilbud

Gennep er opptatt av at de medarbeiderne som vanligvis ikke beveger seg så mye og som ofte skry unna bedriftens generøse treningstilbud eller sykle-til-jobben-konkurransen, skal kunne få et lavterskeltilbud.

– Hvis du som leder får disse medarbeiderne til å gå turer i fellesskap, har det mye å si. Den største helsemessige gevinsten får de som går fra null til litt fysisk aktivitet. For ikke å snakke om hvor fruktbart det kan være å tilby ansatte gå-grupper for samarbeid og trivsel, sier hun.

#### Tygge på ordene

Samtalene flytter gjerne lettere ute i naturen. Du kan lytte godt mens dere går og faktisk reflektere før du responderer ved hjelp av naturlige pauser.

– Vi assosierer temaet med det man sanser i naturen, så kanskje følger du en metafor som din samtalepartner har gitt deg. Du tygger på ordene, smaker litt på bildet og bygger videre på det.

Det er kanskje mer naturlig at det går noen sekunder før man svarer ute i naturen, gående side om side enn sittende overfor hverandre på et lite kontor med fire vegger og ikke sjeldent dårlig luft.

Ute er himmelen takhøyden, det er frisk luft og blikket kan vandre langt bort. Utsikten skaper naturlige pauser.

– Du kan ta i bruk alle dine sanser og bevege deg fritt. Alt som påvirker dine sanser slår ut i din mentale oppmerksomhet og emosjoner. Det er bedre å være i sunne omgivelser.

# Ta medarbeider-samtalen ute i det fri

Naturens helbredende og inspirerende virkning vil virke støttende i en slik samtale og det er lettere å unngå detaljfokus, men se på medarbeiderens helhetlige situasjon

Av Camilla Skjær Brugrand  
camilla@dagensperspektiv.no

GetOut coach Susanne Maria Genneper anbefaler typiske kontor-organisasjoner til å integrere opphold i naturen i hverdagen.

Natur som kontor er selvsagt ikke løsningen på alt, poengterer Genneper, og forteller at den egner seg kun til et utvalg oppgaver, arbeidsformer og møter.

- Hvis en person eller en liten gruppe har behov for å generere flere ideer til et prosjekt, eller en problemløsning, gir naturen og beve-

gelsen inspirasjon. Det er lettere å leke med muligheter, og enkelt å finne assosiasjoner eller analogier som de andre kan bygge videre på, sier hun.

## Løser problematiske forhold

Det er flere fordeler ved å ta medarbeider-samtalen ute i naturen i stedet for på et kontor. Kontakten mellom samtalepartnerne fremmes for eksempel på en naturlig måte gjennom felles sanseopplevelser.

- Naturens helbredende og inspirerende virkning vil virke støttende i en slik samtale og det er lettere å unngå detaljfokus, men se på

«Dette kan over tid resultere i at færre medarbeidere får plager og sykemelder seg, og noen sykdomsfravær kan vare kortere»

medarbeiderens helhetlige situasjon - se langt utover innsjøen for eksempel, inn i framtiden, sier Genneper.

Også dersom det er et problematisk forhold mellom kolleger, eller man skal håndtere en konflikt, kan det hjelpe å gjøre det ute i naturen.

- Å gå to til tre stykker i samme retning, i langsom gange, ikke nødvendigvis se hverandre i øynene, men la blikket vandre ute i naturen, for deretter å møte blikkene til hverandre, det kan skape en form for felles opplevelse, sier hun.

Man blir på mange måter mer synlig som helt menneske og vennligere innstilt. Evolusjonen tatt i betraktning, er det i grunn mer naturlig å treffes på denne måten enn på et kontor med lav takhøyde, et bord mellom dere, omgitt av maskiner. Vi er bare blitt vant med å gjøre nettopp det.

## Økonomiske gevinster

GetOut coachen hevder at det å ta med medarbeidere ut i naturen på sikt også kan gi bedriftsøkonomiske resultater. Naturen har nemlig flere

og møter.  
FOTO: ANUTR YOSSUNDARA |  
DREAMSTIME

## Myk kompetanse blir viktigere

Arbeidslivet er ikke lenger bare komplisert, det er komplekst. Akkurat som naturen. Det betyr at vi vil aldri ha full oversikt eller skjonne alt fordi verden er i en rasende utvikling.

Det er en enorm utvikling i teknologien, i arbeidslivet og samfunnet generelt. Livslang læring er nødvendig, og man kan ikke lenger beherske et fag gjennom hele livet. Det trengs kontinuerlig påfyll hele tiden

- Vi vet også at kunstig intelligens, roboter og andre stadig mer avanserte maskiner og algoritmer er oss mer og mer overlegne med sin enorme datakapasitet og presisjon. Nettopp derfor vil den eksklusivt menneskelige, myke kompetansen bli da enda viktigere framover, sier Genneper.

I naturen er det faktisk også lettere å bevisstgjøre seg og videreutvikle den myke kompetansen: å kjenne seg selv og sine reaksjoner, å bearbeide belastende opplevelser og lære av dem; fremme sosial intelligens, det å forstå og akseptere andre og utvikle samarbeidsevne og -vilje; å være kreativ, åpen og fleksibel, løsningsorientert.

- Å reflektere over slike kvaliteter trenger langsomhet, tilstedeværelse, fruktbare impulser til å skifte perspektiv og mental og emosjonell åpenhet. Naturen fremmer alt dette. Du begynner å reflektere på en annen måte, spesielt hvis du er hjulpet av en god samtalepartner, en leder, en kollega eller en coach, sier hun. /



Susanne Maria Genneper.  
FOTO: PRIVAT