

# 3 GENIALE TIPS TIL AT INDDRAGE NATUREN I DIN ARBEJDS DAG



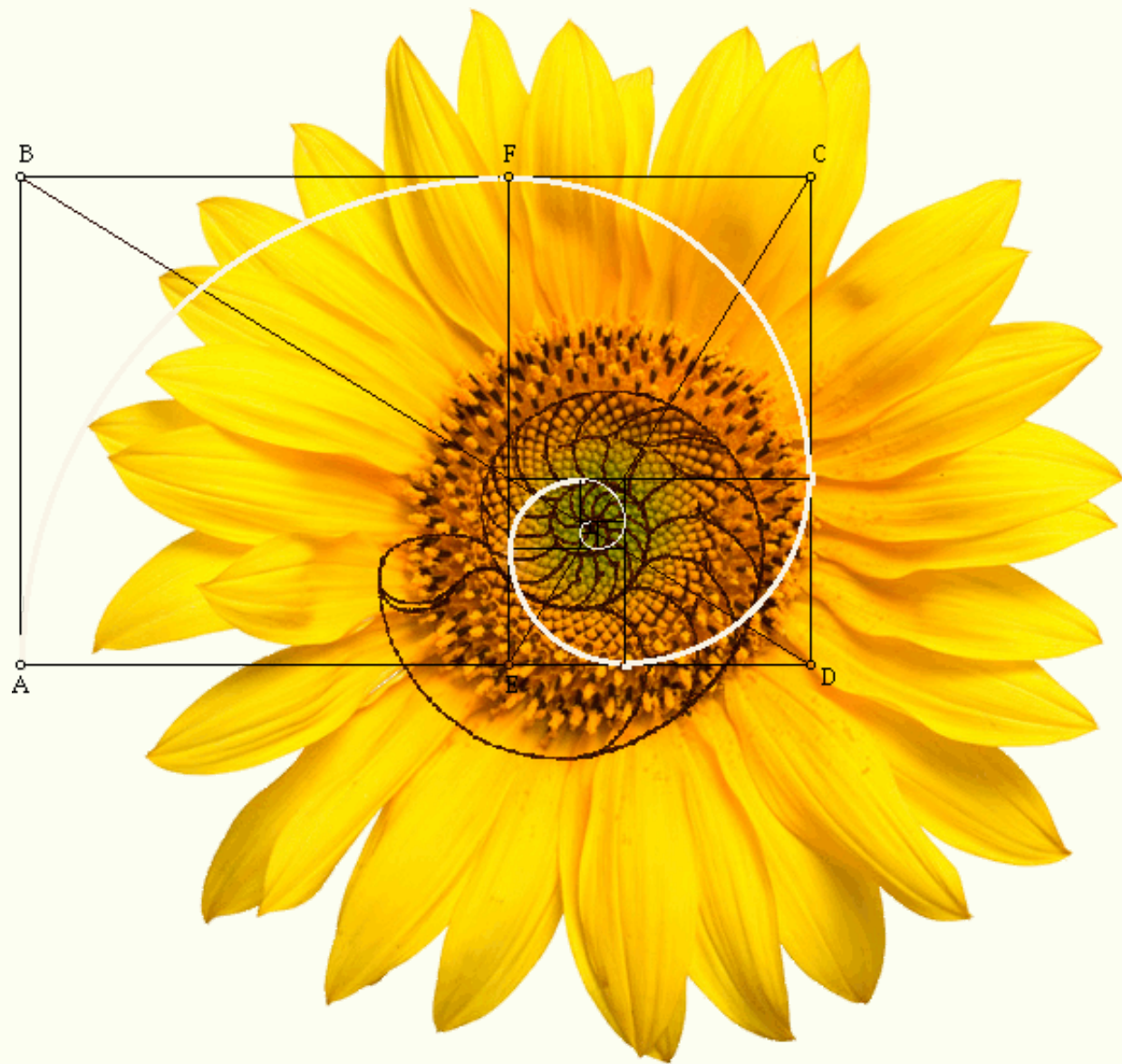
# Hvem er vi?

Procesdesign – Leg – Facilitering  
Æstetiske læreprocesser – Ledelse  
Netværk – Forandring – Relationer  
Coaching – VisionWalk – Vandring  
Teambuilding – Bæredygtighed  
Medarbejderudviklingsprocesser  
Lederskab – Sparring – Samtaler  
Onlinekurser – Mental sundhed



**Karlshøj & Co**  
Meningsfuld forandring

**VI SKABER MENINGSFULD FORANDRING  
FOR DIG OG DIN ORGANISATION**



Overvej i hvilke arbejdssituationer, at du og dine medarbejdere (helt naturligt) kan gå ud... ud i baggården, på altanen, på P-pladsen eller måske i naturen.  
Overvej om om pauserne kunne lægges udenfor, og opfordre gerne til at I går ud sammen.

# 1. TIP

## GÅ UD!

# Naturen gør os mindre stressede





At mærke naturen er et sansebombardement.

Overvej i hvilke situationer du kan give dig selv og dine medarbejdere mulighed for at mærke naturen. Det kan fx være et walk´n´talk møde i en forårs-anemone-skov, et kundemøde på en nyslået græsplæne, en brainstorm ved et vandløb, en konfliktfyldt samtale på en duftende eng.

Find, sans og mærk den natur der er omkring din arbejdsplads



## 2. TIP

# MÆRK!

# Naturen giver os mere arbejdsglæde



## 3. TIP

TRYGHED!  
Vi er natur  
og er trygge i  
naturen

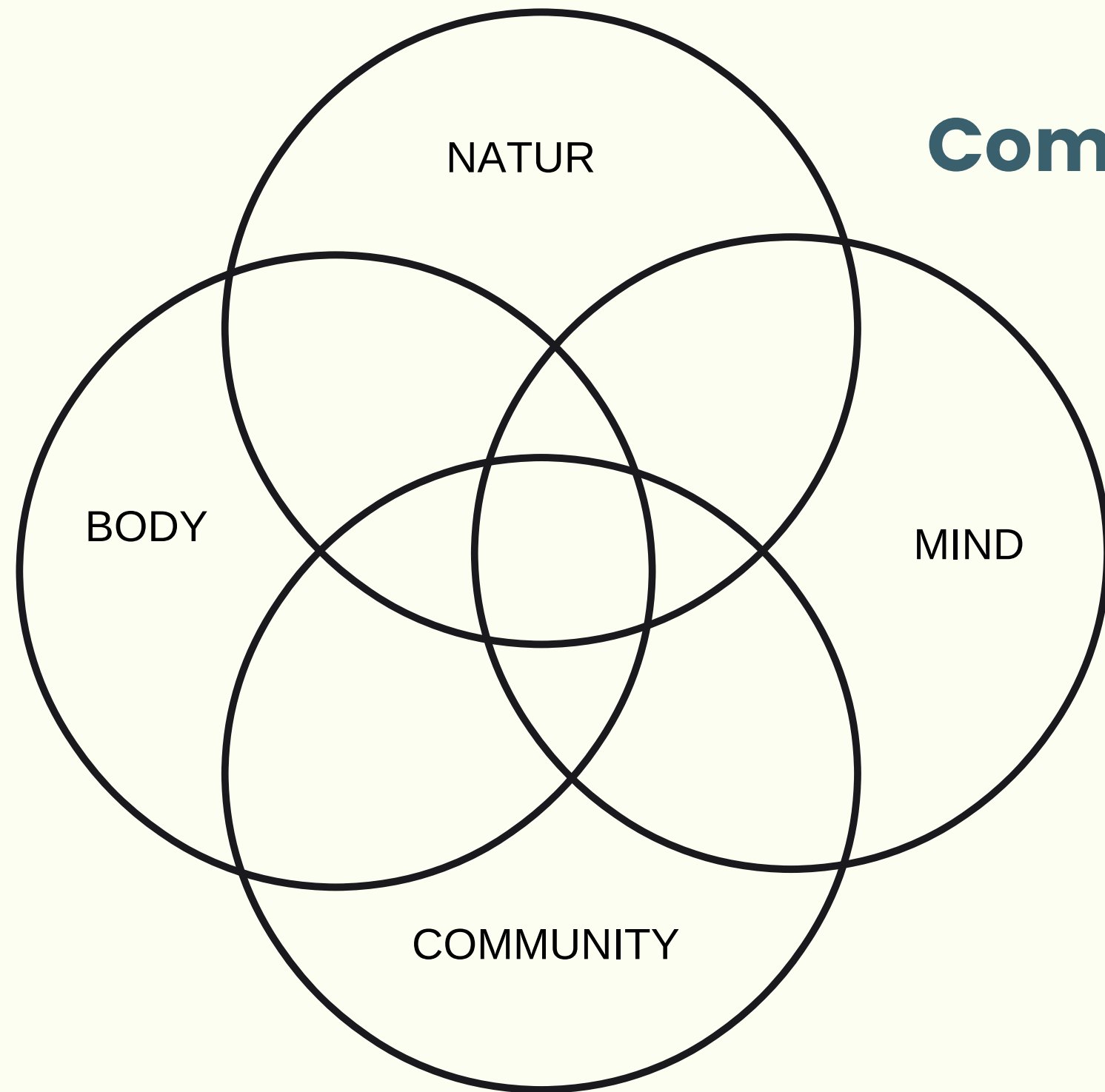
Overvej om du og dine medarbejdere har psykologisk tryghed. Naturen kan hjælpe os med at genfinde tryghed i relationer, og derved hjælpe med at skabe psykologisk tryghed. Mennesker er natur og når vi opholder os i naturen, så finder vores kroppe tilbage til normaltilstand. På den måde kan vi genskabe de slidte og brudte bånd vi måske har ophober igennem mange år på arbejdspladsen.





# NBMC

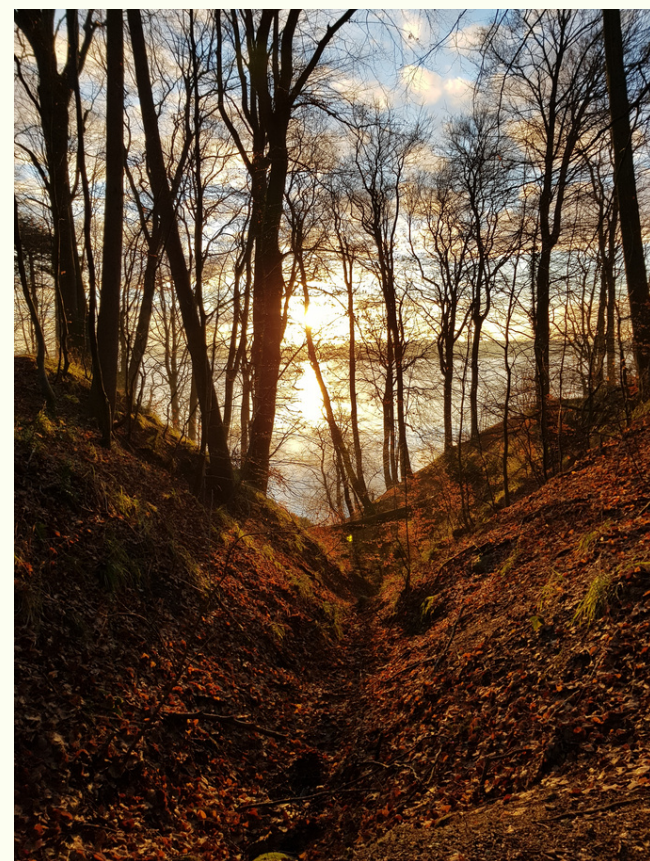
Natur  
Body  
Mind  
Community



NBMC-metoden er forankret i forskningsfeltet økopsykologi med afsæt i Biophilia-hypotesen, der viser, at mennesket er genetisk programmeret til et liv tæt på naturen. Læs mere på [www.vinatur.dk](http://www.vinatur.dk)



Karlshøj & Co  
Meningsfuld forandring



Vil du gerne øve dig i  
at være med naturen?

Vil du gerne have tid til  
at mærke, sanse og  
opleve naturen?



Karlshøj & Co  
Meningsfuld forandring



Sansebaseret vandring  
VisionWalk er en 2-dags  
faciliteret vandretur, hvor vi  
går på opdagelse i naturen,  
så du kan få et bedre  
arbejdsliv



Karlshøj & Co  
Meningsfuld forandring





Karlshøj & Co  
Meningsfuld forandring



# GAVEKORT

## 500 kr.

**Book en plads på (valgfri)  
VisionWalk i 2023 og få 500 kr i rabat**

[WWW.VANDRECOACHING.DK/OM-VISIONWALK/](http://WWW.VANDRECOACHING.DK/OM-VISIONWALK/)

---

# Vandring & coaching

Kristine Karlshøj

[www.karlshoej.co](http://www.karlshoej.co)

[www.vandrecoaching.dk](http://www.vandrecoaching.dk)

[kristine@karlshoej.co](mailto:kristine@karlshoej.co)

T: 22 17 11 77



Karlshøj & Co  
Meningsfuld forandring

