

Як облаштувати ідеальне робоче місце

У закладі освіти чи вдома, робоче місце має бути зручним і оптимізованим саме під ваші потреби. Облаштуйте робоче місце крок за кроком.

Оцініть обстановку

Уважно огляньте робоче місце і з'ясуйте, що потрібно змінити. Подивіться на стіл, меблі, квіти, монітор. Запитайте себе:

- Що мені подобається на робочому місці? (Великий стіл, вікно поруч.)
- Що не подобається? (Купа паперів і різних дрібничок на столі.)
- Що дратує? (Незручне крісло.)
- Що радує? (Робоче місце світле.)
- Що б хотілося змінити? (Покласти килимок під ноги, змінити крісло, розгребти купу з паперів.)
- Що я відчуваю, коли дивлюся на своє робоче місце? (Що у мене багато роботи.)
- На що схоже моє робоче місце? (Гніздо, в якому надто багато всього.)

Занотуйте, що саме ви хочете змінити на робочому місці. Наприклад:

- ✓ Поміняти крісло.
- ✓ Покласти килимок під ноги.
- ✓ Прибрати всі вазочки, дрібнички, сувенірчики.

Наведіть лад

Лад на столі — це лад у голові. Чистий і акуратний стіл налаштовує на продуктивну роботу. Розкидані папери і зайві речі не дають сконцентруватися.

Позбудьтеся непотрібу

Щоб новий простір радував, очистіть його від непотрібних речей: неактуальних документів, журналів, календарів, запорошених сувенірів. Користуйтеся правилом повітряної кулі: викидайте все зайве, щоб набрати висоту. Перш ніж викинути річ, візьміть її в руки і подумайте — чи приносить вона вам користь або задоволення? Якщо рамочка або блокнот лежать на полиці і припадають пилом вже кілька місяців, сміливо викидайте їх. Для дрібничок використовуйте органайзери.

Розмістіть речі зручно

Щоб зрозуміти, як краще розмістити речі, подумайте, звідки вам зручніше їх брати. Заплющте очі й простягніть руку, ніби намагаєтеся взяти річ. Під рукою тримайте найпотрібніші, наприклад смартфон, блокнот для записів, олівець, пляшку з водою.

Додайте особисті речі

Присвойте робочий простір: поставте на стіл фотографію близької людини або домашнього улюбленця, додайте дрібницю, яка буде заряджати вас позитивом. Та пам'ятайте: в усьому потрібна міра. Хай це буде один-два особистих предмета, не більше.

Використовуйте різні кольори

Якщо ви хочете додати енергії й оживити простір, додайте кілька предметів червоного кольору. Якщо вам не вистачає сонця й радості, обирайте помаранчеві або жовті чашки, стікери, рамочки. Втомилися від рутини, хочете відпочити й розслабитися — вам на допомогу синій і фіолетовий. Хочете креативу — використовуйте салатний колір. Спокій і умиротворення вам нададуть всі відтінки зеленого. Поставте яскраві й веселі заставки на робочий стіл комп'ютера і телефону.

Попіклуйтеся про себе

Налаштуйте положення спинки і крісла так, щоб вам було комфортно.

Знімайте взуття, якщо довго сидите на одному місці. Кожні дві години робіть двохвилинну зарядку для ступнів. Під ноги покладіть колючий акупунктурний килимок, щоби ходити по ньому босоніж — кровообіг прискориться, підвищиться обмін речовин, і ви почуватиметеся бадьоріше.

Щодві години робіть перерву. Вставайте, потягуйтеся, розминайтеся, струшуйте ноги і руки. Робіть вправи для очей і обличчя.