



TENTO TÝŽDEŇ NAJPOPULÁRNEJŠIE >>

OÁZA POKOJA,
RELAXU, ALE AJ
INOVATÍVNY P...STREET STYLOVÉ
TRENDY
Z TÝŽDŇOV MÓDY

Ako efektívne pracovať z domu?

S

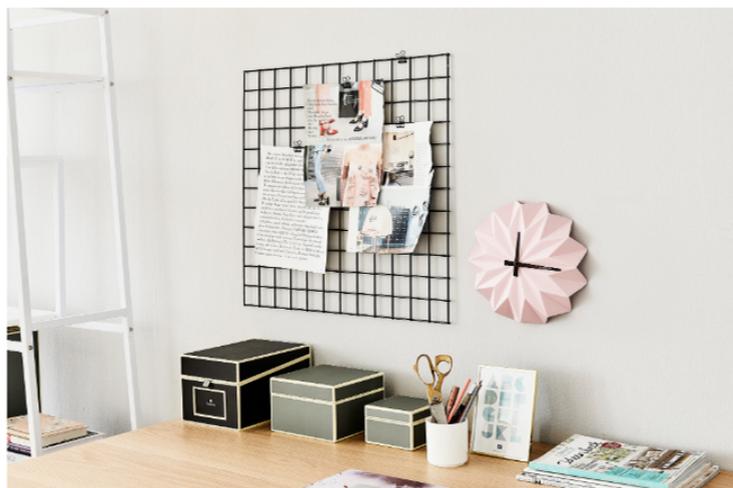
> DIZAJN
SUPER USER 29. MAREC 2020

Práca z domu pre niekoho znie ako splnený sen, pre iného zase ako trest. Všetci sme nastavení inak a práca z pohodlia domova preto dokáže byť poriadne náročná. Ako sa správne naladiť na pracovnú nótu a byť efektívni z našej obývačky či kuchyne?



Komfort a kreativita

Či už úlohu vašej dočasnej kancelárie plní kuchyňa alebo obývačka, svoje pracovisko by ste si mali čo najviac spríjemniť. Na jednej strane by vás vaše okolie malo kreatívne stimulovať, no na tej druhej by ste sa mali cítiť komfortne. Niekedy na to postačí maličký detail, akým je farebný vankúš, zaujímavé grafiky na stenách prípadne nástenka či moodboard. Vizualne a kreatívne tipy môžu napríklad vyskúšať vytvoriť si každé ráno nový moodboard, ktorý ich naladí do práce a zároveň bude skvelou inšpiráciou počas dňa.



Moodboard: Vystrihnite si z časopisu zaujímavé obrázky, inšpiratívne citáty, doplňte obľúbenými forkami alebo si vytlačte obľúbené obrázky z Pinterestu.

Praktické riešenia

V prípade, že pracujete s dokumentami alebo potrebujete mať okolo seba kancelárske potreby či techniku, premeňte dočasne svoj aktuálny nábytok na úžitkový, kancelársky prvok. Ak máte doma police alebo regály, vytvorte v nich miesto na všetko, čo by ste pri práci mohli potrebovať. Ak máte doma písací stôl, ktorý využívate, skúste tieto potreby prakticky koncentrovať okolo neho.



Majte po ruke všetko, čo ku práci potrebujete.

Urobte priestor pracovným potrebám. Či to už sú dokumenty alebo kancelárska výbava, koncentrujte potreby na jednom mieste.

Dobré osvetlenie

Len málokto má doma ideálne osvetlenie na prácu. To by malo byť skôr studené ako teplé, pretože náš biorytmus je zosynchronizovaný s prirodzeným svetlom. Rána začínajú studeným svetlom a večer končíme teplým, ktoré nášmu telu značí, že už bude pomaly čas na spánok. Ak môžete, vymeňte na svojom dočasnom pracovisku žiarovku za studenú, alebo investujte do stolovej lampy so studeným svetlom. Ak si vyberiete dizajnovú lampu, bude to navyše investícia do vášho interiéru.



Ak máte možnosť, umiestnite svoje pracovisko (stôl) ku oknu. Vďaka potrebnej dávke denného svetla bude váš organizmus viac stimulovaný bežným biorytmom.

Oddeľte súkromie od práce

Vyhradte si doma priestor, v ktorom sa budete venovať iba práci, zvyšok domácnosti má patriť voľnému času. Aby ste si vytvorili pracovný zvyk a nové návyky, vždy pracujte z jedného miesta, akoby ste boli v kancelárii. Potom vás nebudú lákať žiadne domáce práce a vaša efektivita bude opäť o niečo lepšia.



Pracujte vždy z jedného miesta. Zvyšok domácnosti má byť určený voľnému času.

Bežná rutina

Na to, aby si človek vytvoril v niečom zvyk a rutinu, potrebuje až 21 dní. Ak vám práca nepôjde z domu dobre ihneď, nestresujte sa a dajte tomu čas. Čo pomáha z psychologického hľadiska je zrkadlenie vášho klasického rána, akoby ste sa chystali do práce. Nastavte si budík na bežný čas, kedy vstávate do práce a urobte všetko tak, akoby ste skutočne mali byť o 9.00 v kancelárii. Ranná hygiena, káva, raňajky či krátka rozcvička, make-up a samozrejme pracovný outfit, vám pomôžu naladiť sa na pracovnú vlnu.

Doplňky či nábytok nielen do vašej dočasnej domácej kancelárie nájdete na [Westwingnow.sk](https://www.westwingnow.sk).