

Ezt az 5 dolgot kell figyelembe vennünk, ha jól akarjuk érezni magunkat munka közben

Bár a vírushelyzet alatt bevezetett korlátozások már valamelyest enyhültek, számos munkahely megtartotta az otthoni munkavégzés lehetőségét. A jelenlegi állás szerint a home office bizony hosszú távon is velünk maradhat, és mivel könnyen megtörténhet, hogy mindig más környezetben kell majd dolgoznunk, érdemes tisztában lennünk azzal, hogy milyen feltételek mellett fogjuk valóban jól érezni magunkat. Ebben segít most a Budapesti Metropolitan Egyetem (METU) Építészet és Design Tanszékének mesteroktatója, Bodonyi Zoltán.

Bodonyi Zoltán szerint a nagyobb cégek tisztában vannak azzal, hogy a munkaerő bevonásában és az alkalmazottak általános elköteleződésében, hatékonyságában hasonlóan fontos szerepet játszik a kellemes hangulatú atmoszféra, mint a kollégák vagy az anyagi juttatások. A hangulatot, amit egy környezet áraszt, olyan paraméterek határozzák meg, mint a színek, a fények, a belmagasság, a bútorok elrendezése. Gondoljunk a távoli munkavégzésre is úgy, mint egy irodai környezetre: mit gondolnánk a munkakörnyezetünkről akkor, ha először látnánk meg? Illetve gondoljuk végig, milyen célt szeretnénk elérni a munkakörnyezet kialakításával: ösztönző, inspiráló, vagy netán nyugtató hatást szeretnénk elérni?

1. Színek

A színek nem csak esztétikai szempontból fontosak: hatással vannak a hangulatunkra, a kreativitásunkra, ezáltal pedig a hatékonyságunkra is. Minél természetközelibb színek vesznek körül minket, annál jobb a közérzetünk, így a zöld mindig jó választás lehet – stresszcsökkentő, nyugtató és boldogságérzetet keltő hatását bármikor kihasználhatjuk. Érdemes tudnunk, hogy míg a meleg színek ösztönző hatásúak, a hideg színek inkább nyugtató jellegűek. A kék szín bár szintén természetes, túlzott használata és sötétebb árnyalatai depresszív érzéseket is kiválthatnak. Hasonló a helyzet a pirossal: bár ösztönzőleg hat, túlzott jelenléte akár zavaró vagy ingerlő is lehet.

2. Fények és természet

A megfelelő fényviszonyok és az oxigéndús levegő alapvető fontosságúak a munkavégzés szempontjából. Túl kevés fény és elhasznált levegő mellett álmosak, kedvtelenekek, figyelmetlenek leszünk, ezért a két első tényező, amire mindig figyelniünk kell, a minél több természetes fény és friss levegő. Ezek mellett érdemes beengednünk a természetet is: a növények azon túl, hogy zöld színükkel jobb hangulatot keltenek, növelik a mentális és fizikai komfortérzetet, és kedvezően hatnak a kreativitásra és a figyelemre.

3. Elrendezés

A METU mesteroktatója szerint alapvető fontosságú, hogy a munkavégzésre szánt sarkot, asztalt, területet valamilyen szempontból elkülönítsük a tér – például otthonunk – többi részétől. Ez persze nagyban függ a tér adottságaitól: a munkaasztal orientáltsága, az ablakhoz, ajtóhoz viszonyított helye, valamint a használó nézési iránya nagyban befolyásolja az szeparáltság érzetét. Ezen felül a bútorozás adhat kreatív megoldásokat. *„Egy jól megválasztott – minimum 150 cm-es, azaz ülő pozícióban szemmagasságig érő – polcos szekrény, egy térelválasztó paravánfal, de akár egy függöny is*

hatékonyan tud kialakítani privátabb munkakörnyezetet” – mondta Bodonyi Zoltán. Ha nincs semmilyen lehetőségünk az elszeparálásra, vagy ha netán túl hangos a környezet, egy fülhallgató vagy egy füldugó is hasznos megoldás lehet.

4. Ösztönző részletek

Bár azt gondolnánk, home office sarkunkban érdemes személyes kiegészítőkkal, eszközökkel körülvennünk magunkat, a színes-szagos tárgyak egyes feladattípusoknál könnyen elvonhatják a figyelmünket ahelyett, hogy ösztönzőleg hatnának a munkánkra. Bodonyi Zoltán szerint a kiegészítők kapcsán is érdemes tudatosan gondolkodnunk: a kreatív munkát végzők számára például ideális lehet, ha változatossá teszik a munkára szánt időt óránkénti 10 perces sétával, gyakori hely- vagy pozícióváltogatással, apró játékokkal, tárgyakkal, hiszen ezek mind-mind befolyásolhatják a munkájukat. Monoton feladattípusok esetén azonban akár hátráltathatnak is minket az izgalmas részletek.

5. Gondoljuk végig a saját preferenciáinkat

„Nagyon különbözőek vagyunk, ezért nagyon különbözően éljük meg az otthoni és a munkahelyi életünket is. Sokaknak nem megy jól a home office-ban történő munkavégzés, másokat pedig a nagy és zsúfolt irodák frusztrálnak. Attól függően, hogy mi az elvégzendő munka és milyen személyiségek vagyunk, különféle helyszínek, szituációk lehetnek ideálisak számunkra” – mondta Bodonyi Zoltán. „Egy kreatívabb feladatot például a teraszon borozgatva is el lehet végezni, a monoton munkához azonban jellemzően elszeparált környezetre van szükség. Éppen ezért gondoljuk végig, mi az, ami a személyes jellemzőink és a tevékenységünk szempontjából a legjobb választás.” A szakember szerint a környezet jellemzőin túl is alapvető fontosságú, hogy tudatosan ketté kell választanunk az otthoni és a munkához kapcsolódó feladatainkat. „Igazán hatékonyak csak az idő megfelelő beosztásával és a napi célok gondos felállításával lehetünk” – tette hozzá.

###

További információ:

Varga Dóra

+36 1 920 1817

+36 30 857 8179

dvarga@noguchi.hu

A	Budapesti	Metropolitan	Egyetemről
<i>A Budapesti Metropolitan Egyetem (METU) Magyarország legnagyobb magánkézben lévő felsőoktatási intézménye. A METU-n 2 karon, 4 fő képzési területen folyik képzés: kommunikáció, üzlet, turizmus és művészet. A folyamatosan bővülő magyar és angol nyelvű kínálatban jelenleg 35 alapszak, 33 mesterszak, 15 szakirányú továbbképzés és 7 felsőoktatási szakképzés közül választhatnak az egyetem iránt érdeklődők. A Metropolitannek jelenleg több mint 7500 hallgatója van, közel 1000 külföldi diákkal a világ 90 országából.</i>			

Az intézmény 2001 óta meghatározó és dinamikusan fejlődő szereplője a hazai felsőoktatásnak és immár a kelet-közép európai régióknak is. Jelenleg 5 kontinensen közel 200 külföldi intézménnyel tart fenn. A METU myBRAND oktatási módszertanával hazánkban elsőként alakította át oktatási modelljét a nemzetközi

felsőoktatási trendekhez illeszkedő portfólió alapú képzési rendszerré. Oktatása folyamatosan megújuló módszerekre épül, amelyet nemzetközi tapasztalattal rendelkező oktatók és inspiratív, innovatív környezet támogat, ezzel felkészítve a hallgatókat a változó munkaerőpiaci igényekre hazai és nemzetközi szinten egyaránt.