

## Home Office - vhodne zariadená pracovňa zvýši vašu produktivitu

*To, v akom prostredí pracujete, má významný vplyv na vašu výkonnosť a celkovú psychickú pohodu. Práve preto by mala vaša kancelária spĺňať zopár kritérií, ktorých výsledok stojí naozaj za to. Existuje totiž mnoho nepriaznivých faktorov, ktoré majú rušivý a negatívny vplyv na efektivitu práce, o ktorých by ste mali určite vedieť. Preto, ak patríte medzi ľudí pracujúcich z domu, čítajte ďalej. Dozviete sa ako sa nepriaznivým rušivým faktorom zavčasu úspešne vyhnúť.*

Väčšinou ide o malé nepatrné drobnosti, do ktorých by nik nepovedal mieru ich nepriaznivého vplyvu na ľudský mozog. Obzvlášť, ak ide o prácu z domu, nie vždy existuje možnosť pracovať v tichu a pokoji (deti, domáce zvieratá, rodina). Snažte sa preto oddeliť si prácu od súkromia a to zriadením osobitnej miestnosti - kancelárie, kde vás nebude nič a nik rušiť. To vám zaručí, že sa na prácu vykonávanú z domu budete plne sústrediť.

[Obrázok](#)

### Umiestnenie pracovného stola

Pri vykonávaní práce z domu je nejdôležitejšie cielene sa vyhýbať čomukoľvek, čo vás pri práci rozptyľuje. Jednou z hlavných zásad je umiestnenie stola a to tak, aby bolo čo najďalej od okna. Najväčšou chybou, akej sa môžete dopustiť, je **výhľad** von oknom. Čokoľvek z vonkajšieho prostredia totiž dokáže odpútať vašu pozornosť od práce, čo je nežiadúce, najmä ak máte svoju prácu vykonávať svedomito a zodpovedne.

### Jemnosť farbiel proti stresu

Napäté pracovné situácie nemá rád ozaj nikto. Nezanedbateľný vplyv na vaše vnímanie a prežívanie majú vo veľkej miere farby prostredia, v ktorom pracujete. Zlepšiť sústredenie vám pomôžu pastelové odtiene farieb. Zároveň dokážu zmodernizovať vašu pracovňu, pričom ide o štýl, ktorý je dnes IN.

Rovnako tak odporúčame **jemné tóny** farieb používať aj v počítači a to ako na pozadí, tak aj na pracovnej ploche. Po takto upravenej ploche sa budete jednoduchšie orientovať a nebudete mať vo veciach zmätok.

[Obrázok](#)

### Pozor na notifikácie

Nenechajte sa ničím rušiť! Práci venujte vždy 100 % pozornosti. K tomu vám pomôže práve odstavenie notifikácií a to na každom zariadení, ktoré vlastníte a zvyknete mať aj pri práci u seba (mobil, notebook).

Pokiaľ svoju prácu vykonávate prostredníctvom počítača, ihneď **zatvorte všetky karty** prehliadača, ktoré vás môžu vyrušovať - najmä sociálne siete! Tie totiž patria medzi najrušivejšie faktory, ktoré VŽDY odpútať pozornosť na dlhšiu dobu ako je žiaduce a prijateľné.

### Hudba

Váš work-playlist by mala tvoriť prevažne energická hudba, vďaka ktorej dokázate akoby uniknúť z reality. Oceníte to najmä pri deťoch, ak nedisponujete toľkým priestorom, aby ste si mohli dovoliť **súkromie a ticho** pri vykonávaní home office. V takomto prípade na počúvanie piesní voľte určite kvalitné slúchadlá.

## **Rada na záver**

Je dokázané, že ľudia, ktorí väčšinu dňa venujú myšlienky veciam, po ktorých najviac túžia, sa im nakoniec aj splnia. Ale čo v prípade, ak máte plnú hlavu práce a na myšlienky takéhoto typu nemáte jednoducho čas ani priestor? Aj na to existuje riešenie a to formou **nástenky vízií**.

Vytvorte si vlastnú nástenku plánov, vízií či snov! Vyhl'adajte a vystrihnite si z rôznych časopisov všetko, čo chcete dosiahnuť. Obrázky, ktoré budete mať **vždy na očiach**, na vás zároveň budú pôsobiť motivačne, čo určite váš pracovný výkon len nakopne. Rovnako tak môžete svoju nástenku využiť aj na plánovanie rôznych pracovných úloh, vďaka čomu budete mať nádherný prehľad a len tak na nič nezabudnete.