

Ako zvýšiť pracovnú výkonnosť

Pracovný stôl

Či už pracujete v kancelárii alebo doma, je **veľmi dôležité správne umiestnenie** pracovného stola. Hlavným dôvodom je efektívne sa vyhnúť rôznym rušivým faktorom, ktoré dokážu negatívne odpútať pozornosť od práce a tým znížiť celkovú kvalitu práce a pracovný výkon.

Účinné a dôležité je umiestniť pracovný stôl **mimo výhľadu** z okna. Okolité pohyby zvonku môžu naozaj narušiť koncentráciu a vy sa tak nebudete venovať práci na 100 %, čo určite úspech z dlhodobého hľadiska neprinesie.

Farby pracovne

Farba stien a tapiet v okolí priestoru, v ktorom svoju prácu vykonávate, by určite nemala byť výrazná. Pestré farby totiž človeka podvedome rozptyľujú a to jednoznačne narúša plné sústredenie na prácu.

Voľte preto **jemné, pastelové odtiene** farieb, ktoré sú moderné a zároveň jemnosť týchto farieb pôsobí proti stresu, čo určite pri vykonávaní akéhokoľvek druhu práce oceníte.

Telefón

Obzvlášť pozor by ste si mali dať na prichádzajúce hovory či rôzne notifikácie a to nielen v rámci mobilného telefónu, ale aj laptopu či stolného počítača, na ktorom pracujete.

Preto je na mieste počas práce dočasne **pozastaviť** akýkoľvek typ notifikácií. Avšak, ak pracujete z domu a potrebujete byť dostupní pre šéfa či klienta, mailové a telefonické notifikácie si preto ponechajte zapnuté, postačí znížiť hlasitosť prichádzajúcich oznámení.

Rovnako je dôležité telefón nemať priamo po ruke, lebo to môže viesť k nutkaniu sa na mobile "hrať". Uložte ho do pracovnej tašky alebo položte do bezpečnej vzdialenosti tak, aby ste ho v takomto prípade nemali k dispozícii na dosah ruky.

Muzika

Každý má svojský štýl a to platí aj pri hudbe. A nie je zakázané hudbu počas práce počúvať. No pri plnení svojich pracovných povinností sa **vyhnite relaxačnej hudbe**, ktorá by vás ľahko mohla vyčerpať. K práci je preto vhodná tanečná hudba, ktorá tak pôsobí ako palivo.

Zároveň je vedecky dokázané, že správne zvolená hudba **zvyšuje výkon, chuť** pracovať a odbúrava **stres**.

Hudbu tak oceníte v každom smere. Rovnako je účinná pri eliminácii zvukov okolia, ktoré patria k jedným z najrušivejších faktorov.

Nástenka

Využitie pracovnej nástenky úloh a vízií je veľmi užitočné, pričom slúži ako motivačný činiteľ. Zároveň tak máte prehľad, čo ste už splnili a čo vás, naopak, ešte čaká.

No nezabúdajte na to, že príliš pestrofarebná nástenka pôsobí rovnako rušivo ako farby celkovo použité v pracovni.

Preto urobíte správne, ak si do nástenky nebudete značiť dôležité úlohy a termíny **zvýrazňovačom** či rôznymi **samolepkami**.

Taktiež je veľmi dôležité mať v nástenke jasno, čo docielite jednoduchosťou a minimalistickým vzhľadom.