

# GODE OMGIVELSER

## GODE OMGIVELSER HAR INDFLYDELSE PÅ VORES FORDYBELSE I ARBEJDET



De fysiske omgivelser har stor indflydelse på, hvor godt man kan fordybe sig i sit arbejde.

### DERFOR SKAL DU INTERESSEREDE DIG FOR DE FYSISKE OMGIVELSER:

Faktorer som støj, temperatur og dagslys spiller ind på menneskets mentale vågenhed og koncentrationsevne. Men også mere uhåndgribelige faktorer, som stedets stemning og skønhed spiller ind på, hvor godt du arbejder.

Tænk ikke kun på at flytte dig væk fra det, der forstyrrer. Tænk også aktivt på at flytte dig hen til det, der fungerer. Det der inspirerer og stimulerer de gode tanker.

Kontorstolen, plakaten over skrivebordet, notesbogen, kaffekoppen, planter og lækkert udstyr. Alt sammen bidrager til at skabe en fordybelsesvenlig stemning.

### Gode omgivelser til fordybelse handler primært om to ting:

**Arbejdsro:** At skærme af for støj, forstyrrelser og andres blikke, så man kan føle sig privat og uforstyrret koncentrere sig om sin opgave. Fx

- ▶ Stillerum
- ▶ Afskærmning
- ▶ Hjemmearbejde
- ▶ Udendørs

**Omgivelserne:** At skabe behagelige omgivelser, som er stimulerende og inspirerende at opholde sig i. Fx

- ▶ Smuk indretning
- ▶ Flot udsigt
- ▶ Godt lys og frisk luft
- ▶ Nye steder - cafe, kontorfællesskab m.v.
- ▶ Gode møbler

Nogle dele af indretningen af omgivelserne kan du selv påvirke, og andre er givet og skabt af arbejdspladsen.

**Redskabet** på dette trin er en mødeagenda for en arbejdsgruppe eller teamet for gentænkning af jeres muligheder for at skabe fysiske rammer, der gør det lettere at fordybe sig. Se på jeres omgivelser med nye øjne – og måske udvide opfattelsen af, hvor arbejdet kan udføres. Måske hjemmefra? Måske udendørs? Måske et offentligt sted?