



## Klimat w biurze a Twoje samopoczucie?

Wbrew pozorom, na wyniki Twojej pracy nie wpływają jedynie Twoje umiejętności. W rzeczywistości na jakość i wydajność Twoich działań składa się mnóstwo czynników. Część z nich powinien zapewnić pracodawca, o inne możesz zadbać sam. Klimat w biurze odbija się na Twojej koncentracji, poziomie stresu, a nawet na zdrowiu. Sprawdź, co zagraża Twojej efektywności w pracy i jak to zmienić.



### **Komfort na stanowisku pracy**

Jednym z najważniejszych czynników, o które powinien zadbać pracodawca, jest wygoda na stanowisku pracy. Dokładne wymogi warunków pracy opisują przepisy bhp. Zalicza się do nich m.in. odpowiednie oświetlenie – pracownicy muszą mieć dostęp do światła dziennego, w związku z czym biuro nie może być zlokalizowane poniżej poziomu terenu.

Dla wygody i zdrowia pracowników niezbędne jest dopasowanie do nich wysokości biurków oraz zapewnienie ergonomicznych foteli. Idealnym rozwiązaniem jest wybór biurka z regulowaną wysokością blatu. Z kolei fotele powinny posiadać regulowaną wysokość siedziska, i wyprofilowaną podporę pod plecy, która będzie wspierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej.

### Temperatura a koncentracja

Ogromny wpływ na Twoje samopoczucie, które przekłada się na efektywność, ma też temperatura i przepływ powietrza. Minimalna temperatura w pomieszczeniach biurowych wynosi 18°C. Przebywanie w chłodniejszych pomieszczeniach wpływa na zużywanie przez organizm większej ilości energii, a więc mniejszej na kreatywność i koncentrację. Z ciepłem nie można jednak przesadzić. Chociaż przepisy bhp nie określają maksymalnej temperatury, to klimat w biurze sprzyjający skupieniu osiągniesz przy 20-22°C.



### Klimat w biurze to też powietrze

Nawet jeśli nie myślisz o tym w ciągu dnia, powietrze, którym oddychasz również wpływa na Twoje samopoczucie w pracy. Duże znaczenie ma jego wilgotność, która w biurze powinna wynosić około 50%. Zbyt suche powietrze zwiększa ryzyko przeziębienia, może powodować też bóle głowy i wpływać na ogólne zmęczenie organizmu, a to działa bezpośrednio na problemy z koncentracją.

Problem rozwiązuje nawilżacz powietrza, trzeba jednak pamiętać o jego czyszczeniu, żeby spełniał swoją rolę. Dobrym pomysłem jest też zakup roślin, które będą pochłaniać szkodliwe dla zdrowia substancje (emitowane przez farby, środki czystości czy działający sprzęt elektroniczny). Korzystny klimat w biurze stworzy na przykład bluszcz pospolity lub skrzydłokwiat, które nie tylko oczyszczą powietrze, ale są też wygodne w utrzymaniu – nie wymagają częstego podlewania.