

I consigli di Michele

per convivere con il lavoro ibrido...



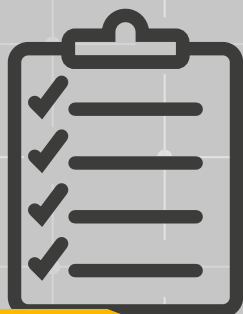
Muoviti di più e fai delle pause

Non sederti per lunghi periodi, muoversi regolarmente è importante. Alzati almeno 2-3 volte all'ora dalla tua sedia per 30-60 secondi oppure per 5-10 minuti dopo ogni ora e fai piccoli esercizi (semplici movimenti da seduto) per almeno 2 minuti ogni ora.



Crea l'ambiente giusto

La temperatura dovrebbe essere confortevole, idealmente tra i 21 e 24 gradi. Fai entrare aria pulita per migliorare la qualità dell'aria; considera di provare un purificatore d'aria o un umidificatore. Delle piante e la luce naturale possono migliorare l'atmosfera ed aumentare la produttività.



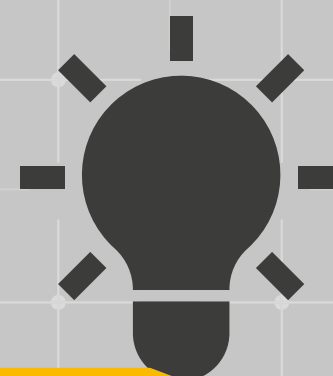
Organizza la tua giornata

Routine e programmazione possono aiutarti a rimanere focalizzato sulle cose da fare e sugli obiettivi da raggiungere. Ricordati anche di dormire bene e di godere di abbastanza tempo libero. Semplici esercizi e un po' di aria aperta sono ottimi per il benessere sia fisico che psicologico.



Alzati

Lavorare in piedi ti mantiene attivo e mobile. Una scrivania sollevabile è l'ideale. In alternativa, appoggia il portatile su una qualsiasi superficie ad altezza tale da permetterti di stare in piedi. Dovresti alternare 20 minuti seduto, 8 minuti in piedi, 2 minuti di movimento.



Illuminazione

Illumina l'area di lavoro piuttosto che lo schermo, aggiungendo una lampada se necessario. Assicurati che non ci siano riflessi sul tuo schermo. Ogni 20 minuti di osservazione dello schermo, trascorri almeno 20 secondi guardando un oggetto distante almeno 6 metri per minimizzare la stanchezza oculare.



Metti in ordine il tuo spazio

Organizza le cartelle e i documenti lavorativi in raccoglitori etichettati, scatole archivio e cassettiere in modo che sia tutto in ordine e semplice da trovare quando ti serve.